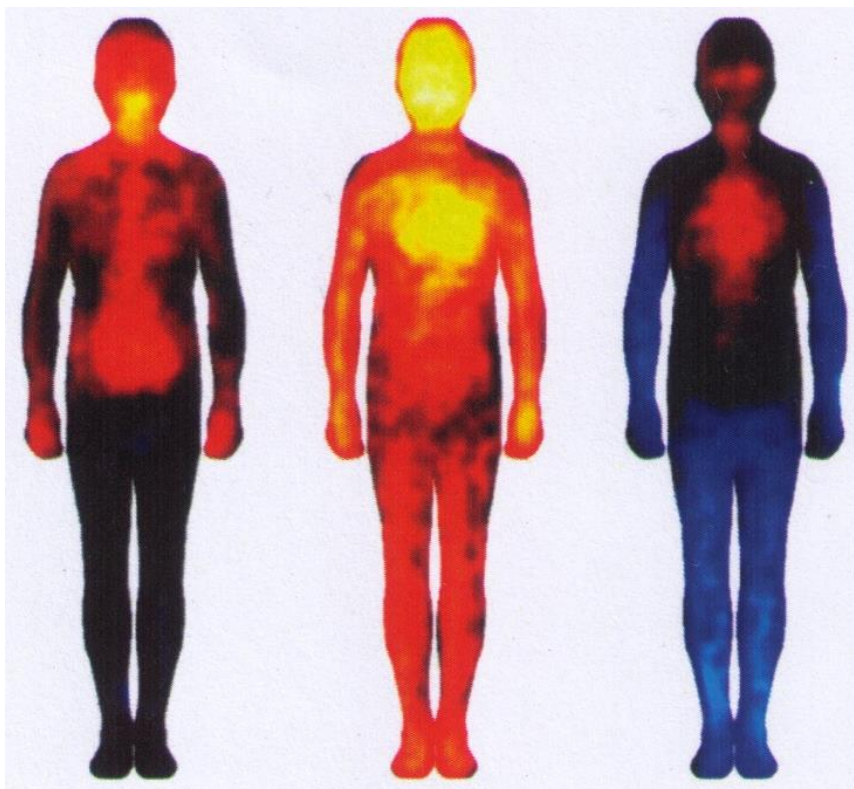


Systemische Emotionstheorie und theaterpädagogisch angewandte Chakrenlehre



Abschlussarbeit
im Rahmen der Ausbildung
Theaterpädagogik BuT ®
an der Theaterwerkstatt Heidelberg

Vorgelegt von Dr. Karl Guttzeit

Eingereicht am 09.09.2014
an Wolfgang G. Schmidt (Ausbildungsleitung)

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	01
2. Zur Theorie der Emotionen	03
2.1. Systemische Emotionstheorie	03
2.1.1. Erster Ansatz: Etymologische Dimensionen	03
2.1.2. Zweiter Ansatz: Emotionspsychologische Dimensionen	04
2.1.3. Dritter Ansatz: Psychologisch-pädagogische Dimensionen	08
2.2. Eine systemische Definition von Emotion und ihre Relevanz für die Theaterpädagogik	12
3. Die Chakrenlehre als praktische systemische Emotionstheorie	15
4. Zur Praxis theaterpädagogisch angewandter Chakrenlehre	18
4.1. Zur allgemeinen didaktischen Einführung der Chakrenlehre	18
4.2. Ein Fallbeispiel: Das Othello-Projekt	21
4.3. Weitere Übungsbeispiele	28
4.3.1. Die Chakren-Vokalresonanzübung	28
4.3.2. Improvisation mit komplementären Rollen und Chakren-Wechsel	29
5. Fazit	30
6. Quellenverzeichnis	31
7. Anhang	33

1. Einleitung

In manchen theaterpädagogischen Übungsreihen und Improvisationsansätzen werden unmittelbar Emotionen wie Freude, Angst, Wut oder Trauer vorgegeben, wenn es beispielsweise heißt: „Jetzt seid mal richtig wütend.“ Gerade unerfahrene DarstellerInnen und Darsteller zeigen dann in der Regel sehr stereotype Verkörperungen der genannten Emotionen. Dies kann ein durchaus gewünschter Effekt sein, ob als Zwischenstufe beim Aufwärmen oder sogar bei einer Aufführung. Um allerdings das volle emotionale Darstellungspotential auszuschöpfen, insbesondere wenn es um realistisch-naturalistisches Theater geht, müssen qualitativ andere methodische Ansätze gewählt werden.

Wie kann man jungen, noch relativ unerfahrenen Schauspielern,¹ die sonst zu einseitigen, klischeehaften Darstellungen kommen würden, in der Improvisation einer dramatischen Situation² helfen, stattdessen starke, gleichwohl authentische und damit auch emotional echt wirkende Verkörperungen zu erreichen? Ein recht zuverlässiges und sogar recht schnelles und einfaches Verfahren, das aus der Stanislawski-Tradition stammt und das ich selbst immer wieder nutze, kommt im Wesentlichen mit zwei unterschiedlichen Initial-Impulsen für die Improvisation aus, nämlich der Situationspräzisierung und der Vorgabe einer Haltung³ bzw. Verhaltens- oder Handlungstendenz. Hier zwei Beispiele mit einer Studierendengruppe:

Ich gebe einem Darsteller A genauere Angaben zur Situation mit. Diese fallen meist minimal aus, um nicht zu überfordern. So lautet eine typische Vorgabe: „Dein Mitbewohner hat schon seit zwei Tagen den Müll nicht rausgebracht. Konfrontiere ihn.“

Ich gebe dem Darsteller A eine einfache Tätigkeit vor wie beispielsweise: „Finde eine Gelegenheit deinem Mitbewohner den Abfalleimer vor die Füße zu werfen und konfrontiere ihn dann mit seiner Pflichtverletzung.“

In beiden Fällen erwarte ich mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Improvisation, die mit der Darstellung von Wut zu tun hat; aber so, dass ein komplexes Verhalten und Handeln als Entwicklung der Emotion sichtbar wird – mit Aspekten, die so zahlreich sind, dass ich sie nie hätte vorgeben können. Möglich wäre allerdings im ersten Fall auch, dass der Darsteller lediglich ein irritiertes Verhalten zeigt oder im zweiten Fall, dass man mehr Resignation sieht als Wut. Das kann auch ein interessantes Ergebnis sein und ebenso realistisch wirken. Wenn es aber – aus welchem Grund auch immer – blanke Wut sein soll, muss ich mir als regieführender Übungsleiter weitere Situationspräzisierungen oder Verhaltenstendenzen überlegen und ausprobieren lassen, um möglicherweise die für die spätere Aufführung

¹ Ich gehe hier von einem Mindestalter von 12 Jahren aus. Die geschilderten Beispielübungen beziehen sich auch auf Gruppen mit deutlich höherem Alter aus meiner eigenen Praxis im Umgang mit SchülerInnen, Studierenden und LehrerInnen.

² Für die dramatische Situation ist wesentlich, dass es einen Konflikt gibt, der entsprechendes Verhalten bzw. Handeln erfordert.

³ Haltung wird hier als Teil eines Vorganges verstanden.

erwünschte Emotion hervorrufen. Die gewünschte emotionale Richtung und Intensität erhält man mit diesem Verfahren in der Regel schon nach wenigen Spielrunden.

Warum aber funktioniert dieses Verfahren so gut? Das Verfahren, das ich vorläufig die *Standardmethode der realistischen Improvisation* nennen möchte, baut vor allem darauf, dass die Darsteller erst im spontan-reagierenden Spiel bei sich Impulse der Emotionsorganisation entdecken, denen sie folgen können. Das geschieht ohne viel Nachdenken auf allgemeiner Ebene. Sie werden so tendenziell nicht die allgemeinen Merkmale einer bestimmten Emotion in ihrem Verhalten anzeigen und damit simulieren (man spricht hier auch vom „Markieren“). Besonders interessant sind jene Augenblicke, in denen die Darsteller überrascht werden – ggf. durch ein unerwartetes Verhalten des Mitspielers –, sodass sie gar keine Zeit zur Reflexion haben und gleichsam instinktiv reagieren. Nach mehreren Runden kommt eine zunehmende Unbekümmertheit hinzu, was eine mögliche kritische Distanz während des Spiels zum eigenen Spiel betrifft. Auch gewöhnen sich die Spielpartner zunehmend aneinander und an das eigene Verhalten in der Rolle. So kommen die Darsteller immer mehr ins Spiel und entdecken sich und den Spielpartner in der Interaktion. Nicht zu vernachlässigen ist allerdings auch, dass in den Initial-Impulsen entscheidende Hinweise zur dramatischen Situation gegeben werden, in der sich fast unmerklich eine komplexe Emotionsorganisation einstellen kann.

Die eben beschriebene Methode führt allerdings nicht immer zum erwünschten Erfolg. Denn es gibt Darsteller, die auch nach mehreren Probe-Runden im Rahmen der Standardmethode emotional blass bleiben. Authentisch reagieren sie, authentisch bleiben sie, aber nicht im Sinne der Rolle, sondern im Sinne ihres Alltags selbst, so wie sie auch im Alltag kaum Erregung zeigen, kaum emotionale Expressivität aufweisen. Sind es vielleicht „hoffnungslose“ Fälle, die aus dem professionellen Wirkungsbereich der Theaterpädagogik fallen? Bei einzelnen TeilnehmerInnen meiner Seminare habe ich zunächst angenommen, dass man als Theaterpädagoge hier über keine angemessenen Methoden verfügen kann, bis ich gesehen habe, was die sogenannte Chakrentchnik im Bereich des Schauspiels zu leisten im Stande ist. Ich halte ihr Potential, einen wesentlichen Beitrag zur Ausdrucksentwicklung und Darstellungskompetenz von jungen Menschen zu leisten für außerordentlich hoch. So sehe ich sie als eine hervorragende Ergänzung zu der Standardmethode der realistischen Improvisation und anderen Wegen in die glaubwürdige Szene. Dabei nützt sie auch jenen, die überhaupt kein Problem mit emotional starker Improvisation haben.

In der vorliegenden Arbeit geht es also um Emotionen und die theaterpädagogisch angewandte Chakrenlehre. Um die Dynamik von Emotionen besser einschätzen zu können und die Funktion der Chakrentchnik besser zu verstehen, wird es zunächst um die Frage gehen, was mit Emotionen eigentlich gemeint ist und in welchen komplexen

Zusammenhängen sie stehen. Dazu wird eine systemische Emotionstheorie und ihre Relevanz für typische theaterpädagogische Situationen skizziert. Im weiteren Verlauf der Arbeit fasse ich die Chakrenlehre als eine praktische systemische Emotionstheorie auf, was – wie im letzten Teil der Arbeit deutlich wird – vielfältige Möglichkeiten der Anwendung in der theaterpädagogischen Praxis eröffnet.

2. Zur Theorie der Emotionen

2.1. Systemische Emotionstheorie

2.1.1. Erster Ansatz: Etymologische Dimensionen

Der dem Wort Emotion zugrundeliegende Begriff ist verbunden mit der Vorstellung eines starken Gefühls und einer physischen Bewegung. Sein Ursprung ist antik und in der klassisch-lateinischen Formulierung *motus anima* (Gemütsbewegung) bereits enthalten. Die Prägung „Emotion“ hingegen ist vulgärlateinischen Ursprungs und setzt sich letztlich aus dem Präfix „ex“ und dem Verb „movere“ zusammen, was wörtlich so viel heißt wie „herausbewegen“ oder „emporwühlen“ (vgl. „emotion“ in Ayto 1991; Wiktionary 2014). Die erste Bedeutungsvariante unterstellt offensichtlich einen Übergang von einem Innen-Sein zu einem Außen-Sein. Die zweite Bedeutungsvariante suggeriert einen Vorgang von einer tieferen zu einer höheren Ebene, ggf. zu einer Oberfläche, welcher zudem unter der Bedingung eines Widerstandes steht. Darüber hinaus finden sich für die häufigere Form lat. *emovere*, die Bedeutungen „hinausschaffen, wegschaffen, entfernen, erschüttern“ (vgl. Pfeiffer 2005, S. 80; DWDS). Als Fremdwort wurde „Emotion“ im 17. Jh. dem Französischen *émotion* („Gemütsbewegung; Erregung; Aufregung“; bis ins 19. Jh. auch „Volksbewegung, Empörung“) entlehnt (vgl. Kluge, Etym. Wb. D. dt Spr. 2002; Wiktionary). Im Amerikanischen kommt es im 20. Jh. zu der interessanten Rückbildung „emote“, was „dramatisieren“ bedeutet (vgl. Ayto 1991; Leo online 2014). Der Etymologie kann man demnach entnehmen, dass es bei Emotion um eine Bewegung geht, die in bestimmter Weise zu einer Veränderung führt. Wie es sich genau damit verhält, wird noch zu erläutern sein.

Doch wo sucht man nach einer plausiblen Definition, welche mit einer hinreichenden theoretischen Tiefe den aktuellen Stand der Forschung wiedergibt und auf eine theaterpädagogische Schauspieltheorie bezogen werden kann? Bei einem Blick ins *Historische Wörterbuch der Philosophie* fällt auf, dass es kein eigenes Lemma für Emotion gibt, sondern stattdessen Verweise auf „Aktivierung, Empfindung, intentionales Fühlen, Gemütsbewegung, Logik des Gefühls, Affekt, Gefühl, Suggestion, Wahrnehmung“ und die diskrete Emotion „Zorn“. Betrachtet man die Publikationen der letzten Jahre, so kann man feststellen, dass der wissenschaftliche Diskurs im Hinblick auf den Begriff Emotion vor allem durch englischsprachige Psychologie und Neurologie geprägt ist.

2.1.2. Zweiter Ansatz: Emotionspsychologische Dimensionen

Um zu einer vorläufigen Definition von Emotion zu kommen sowie einem Inventar an heuristischen Aspekten des Phänomens, möchte ich zunächst zwei Begriffsbestimmungen jüngerer Datums miteinander vergleichen und auf die etymologischen Ausführungen beziehen. Die eine Definition stammt aus dem Standardwerk von Meyer und Schützwohl zur *Einführung in die Emotionspsychologie* (2001) und wird dort dezidiert als Arbeitsdefinition aufgefasst. Die andere in Abschnitt 2.1.3 zu diskutierende Definition ist einer aktuellen Studie zur pädagogischen Professionalität von Lehrern entnommen, die mit einer subjektivistisch-kognitiven Emotionstheorie Anleihen bei der Psychologie macht (Schwarzer-Petruck 2014). Wo es sich anbietet, werden die Begriffsbestimmungen durch Differenzierungen von weiteren Autoren relativiert bzw. ergänzt. Darüber hinaus wird bereits die besondere Relevanz für die theoretische Basis einer theaterpädagogischen Schauspieltheorie angedeutet, in deren Rahmen die praktische Umsetzung der Chakrenlehre zu reflektieren sein wird.

Bei Meyer und Schützwohl (2001), die sich darum bemühen, im psychologischen Diskurs eine konsensfähige Definition von Emotionen zu finden und umstrittene Punkte auszuklammern, heißt es im ersten Teil ihrer Definition:

Emotionen sind zeitlich datierte, konkrete einzelne Vorkommnisse von zum Beispiel Freude, Traurigkeit, Ärger, Angst, Eifersucht, Stolz, Überraschung, Mitleid, Scham, Schuld, Neid, Enttäuschung, Erleichterung sowie weiterer Arten von psychischen Zuständen, die den genannten genügend ähnlich sind. (ebd., S. 24)

Emotionen sind zeitlich datierte, konkrete einzelne Vorkommnisse – Gegenüber den Ausführungen zur Etymologie werden hier die zeitliche Dimension von Emotionen (zeitlich datiert [1a]⁴) sowie ihre real-existierende Konstitution (konkrete [1b]) und die Singularität des Emotionsereignisses (einzelne Vorkommnisse [1c]) hervorgehoben. Als Beispiel führen Meyer und Schützwohl an, wie sich der Angestellte Albert am 28. Juli 2000 um 9:32 Uhr 10 Minuten lang über seinen Vorgesetzten geärgert hat. Diese Episode konnte nur einmal auftreten und beobachtet werden, selbst wenn sich Albert zu einem späteren Zeitpunkt erneut über seinen Vorgesetzten geärgert hat. Dass eine Emotion ein zeitlich genau begrenztes, augenblicklich gegebenes und unwiederholbares Ereignis ist, insofern sich die (dramatische) Situation nie ganz genau wiederholt,⁵ trifft ganz

⁴ Die Hauptaspekte der Definition Meyer und Schützwohls werden hier durchnummeriert und in eckige Klammern gesetzt, um den späteren Vergleich mit der Begriffsbestimmung Schwarzer-Petrucks zu erleichtern.

⁵ Freilich kann auch der geübte Schauspieler niemals exakt dieselbe Emotion abrufen, die sich bei ihm einmal in einer Probe oder Aufführung eingestellt hat, selbst wenn er sich in der Rolle immer wieder vorstellt zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Tag zu agieren, an dem die dramatische Situation besteht. Er kann lediglich die annähernd gleiche Emotion darstellen, die von seiner Tagesform abhängt. Es kann also immer nur eine Annäherung an bereits gefundene schauspielerische Lösungen geben, wenn nicht wesentlich anders gespielt werden soll.

offensichtlich auf ihre Aktualgenese zu. Inwiefern allerdings innere Zustände, die über einen längeren Zeitraum bestehen, Emotionen darstellen, bleibt unklar. Darüber hinaus äußern sich Meyer und Schützwohl nicht zu einer möglichen Orts- bzw. Raumgebundenheit, welche bei einer zeitlichen Verankerung nahe liegt.

Psychischer Zustand – Im Vergleich mit der etymologischen Erörterung fällt zudem auf, dass eine Emotion als *psychischer Zustand* [2] eingestuft wird, was einer *Gemütsbewegung* diametral entgegengesetzt ist. Hier stellt sich das alte Paradox, wie eine Bewegung, die eine Veränderung darstellt, gleichzeitig ein relativ stabiler Zustand sein kann.⁶ Anders gefragt: Was sorgt dafür, dass selbst über einen Zeitraum von 10 Minuten wie im geschilderten Fall eine Invarianz der doch eigentlich im Fluss befindlichen Emotion besteht und festgestellt wird? Und was hält die Emotion auf einem bestimmten Niveau? Diese Fragen bleiben zunächst offen.

Zum Beispiel Freude, Traurigkeit, Ärger [...] – Die Liste der exemplarischen Emotionen [3] gehört strenggenommen nicht in eine allgemeine Definition; sie ist jedoch hilfreich, um nach analogen Fällen zu suchen.⁷

Im zweiten Teil der Arbeitsdefinition von Meyer und Schützwohl heißt es:

Diese Phänomene haben folgende Merkmale gemeinsam: (a) Sie sind aktuelle psychische Zustände von Personen. (b) Sie haben eine bestimmte Qualität, Intensität und Dauer. (c) Sie sind in der Regel objektgerichtet. (d) Personen, die sich in einem dieser Zustände befinden, haben normalerweise ein charakteristisches Erleben (Erlebensaspekt von Emotionen), und häufig treten auch bestimmte physiologische Veränderungen (physiologischer Aspekt von Emotionen) und Verhaltensweisen (Verhaltensaspekt von Emotionen) auf. (ebd., S. 24)

Zu Punkt (a): Die nähere Bestimmung der psychischen Zustände als *aktuell* [4a] unterstreicht die Eingrenzung auf eine Aktualgenese. Nicht aktualisierte psychische Zustände werden von Meyer und Schützwohl in ihrer näheren Erläuterung als *emotionale Disposition* unterschieden, die zu einer spezifischen Art der Persönlichkeitseigenschaften gerechnet werden, nämlich emotionale (Persönlichkeits-)Eigenschaften (*emotional traits*). – Durch die Kategorie *Person[en]* [4b] wird der Geltungsbereich auf Menschen beschränkt. Ausgeschlossen sind Emotionen von anderen Lebewesen wie Tieren, selbst wenn diese prinzipiell zugestanden werden.

Zu Punkt (b): 1. Die *Qualität* [5] einer Emotion wird – wie man weiter von Meyer und Schützwohl erfährt – vor allem durch ihre Nennung als „Ärger“ oder „Freude“ bzw. „ärgerlich“ und „freudig“ und dergleichen näher bestimmt. Solche Kategorien gelten auch als

⁶ Es erscheint eine alte philosophische Frage, die sich bereits prototypisch in Zenons Paradoxon vom fliegenden Pfeil gestellt hat. Vgl. Burkard et al. 2011, S. 32. – Es sei zudem angemerkt, dass in der philosophischen Tradition bisweilen „Lust und Unlust“ als Gemütszustände gegenüber Gemütsbewegungen wie Liebe, Hass, Freude, Furcht usw. unterschieden werden. Vgl. „Gefühl“ in: Ritter et al. 1974. – Der Begriff „Zustand“ führt zum Systemdenken, welches zum Teil in sehr mechanistischer Weise von grundlegender Bedeutung für die Biologie und Physik war und noch ist. Für die theaterpädagogische Arbeit entscheidend ist die Auffassung von Emotionen als Bewegungen.

⁷ Meyer und Schützwohl verweisen u. a. auf Untersuchungen, in denen im Alltag mindestens 50 bis 100 Arten von Emotionen unterschieden werden, wenngleich es darunter auch einige synonyme Verwendungen geben mag. Vgl. Meyer/Schützwohl 2001, S. 26 f.

Qualitätstypen. 2. Die *I n t e n s i t ä t* [6] bezieht sich auf die Attribute stark und schwach bzw. Grade derselben 3. Durch die im ersten Teil der Arbeitsdefinition angegebene Bestimmung „zeitlich datiert“, war der Aspekt der *D a u e r* [7] bereits impliziert, wobei noch einmal betont wird, dass die Dauer bei einer Emotion in der Regel sehr kurz ist. Mit der Dauer ist auch der *Verlauf* der Emotion assoziiert. Dabei geht es um die Frage, ob z.B. eine Emotion langsam oder schnell ihr Intensitätsmaximum erreicht.

Zu Punkt (c): Die *O b j e k t g e r i c h t e t [h e i t]* [8] stellt den Gegenstandsbezug der Emotion dar, der sich sowohl auf real-existierende Objekte als auch lediglich in der Vorstellung existierende Objekte beziehen kann. Diesen Aspekt möchte ich *ontologischen Objektbezug* nennen. So kann sich jemand über den tatsächlichen Sieg einer Fußballmannschaft freuen und ein Kind Angst vor dem Monster unter seinem Bett haben. Daher spielen mehr oder weniger begründete Meinungen oder Überzeugungen eine große Rolle. Sie beinhalten den Objekten zugeschriebene Bedeutungen in Abhängigkeit von den eigenen Zielen.

Zu Punkt (d): *E r l e b e n s a s p e k t* [9], *p h y s i o l o g i s c h e r A s p e k t* [10] und *V e r h a l t e n s a s p e k t* [11] einer Emotion müssen sich nicht in jedem Fall manifestieren. Die Manifestation wird als Tendenz formuliert (siehe „normalerweise“/„häufig“). So kann beispielsweise das *Erleben* einer Emotion ganz ausbleiben. Das emotionale Erleben wird bisweilen aus theoretischer Sicht als „heiß“ beschrieben und das nicht-emotionale Erleben als „kalt“.⁸ Die Emotion kann aber auch als „unbewusst“ eingestuft werden. Der Erlebensaspekt betrifft jedenfalls das *subjektiv* mit der Emotion verbundene *Gefühl*. Meyer und Schützwohl unterstreichen, dass die Frage, was dem Gefühl seine spezifische affektive Qualität gibt und wie dieses zustande kommt, je nach theoretischer Position unterschiedlich beantwortet wird. – Der *physiologische Aspekt* betrifft die ganze Bandbreite von peripher-physiologischen Veränderungen (Organempfindung von z. B. Herz, Lunge und Drüsen) bis hin zu Vorgängen des zentralen Nervensystems (Gehirn) die messbar oder subjektiv erfahrbar sind und teilweise autonom bzw. unwillkürlich verlaufen. – Der *Verhaltensaspekt* wird in zwei Unteraspecte gegliedert, nämlich (a) den expressiven oder Ausdrucksaspekt [11a] und (b) den instrumentellen oder Handlungsaspekt [11b]. Aufgrund der besonderen Relevanz für die darstellende Kunst seien die Erläuterungen von Meyer und Schützwohl zu dieser Differenzierung und ihrer weiteren Ausfächerung im Folgenden ausführlich zitiert:

Der *expressive* oder *Ausdrucksaspekt* von Emotionen umfasst verschiedene Arten von meist unwillkürlichem Ausdrucksverhalten: den Gesichtsausdruck (mimischer Ausdruck), Gestik und Körperhaltung (z. B. zusammengesunkene Haltung bei Traurigkeit), die Körperorientierung (z. B. Ausrichtung des Körpers in Bezug auf einen Interaktionspartner), unwillkürliche Bewegungen (z. B. plötzliches Zusammenzucken) sowie bestimmte Merkmale der Sprechstimme [...]. Der *instrumentelle* oder *Handlungsaspekt* von Emotionen umfasst

⁸ Das „kalte“ Erleben könnte auch auf die oben in der Einleitung erwähnten scheinbar hoffnungslosen Fälle zutreffen.

instrumentelle (zielgerichtete) Handlungen, zum Beispiel Angriffsverhalten bei Wut oder Fluchtverhalten bei Furcht [...] (ebd., S. 35).

Aus theaterpädagogischer Perspektive ist anzumerken, dass es nicht unproblematisch ist, Handeln zur Unterkategorie von Verhalten zu machen, insofern das wesentliche Unterscheidungsmerkmal zwischen Verhalten und Handeln die Willkürlichkeit ist (Verhalten als unwillkürlicher und Handeln als willkürlicher Prozess). Ferner könnte durch die Differenzierung von Meyer und Schützwohl der Eindruck erweckt werden, dass sich Ausdruck einerseits und Handlung andererseits ausschließen.

Doch gerade die Theaterpraxis zeigt, dass Ausdruck eben auch eine (willkürliche) Handlung sein kann. Dazu gehört zu wissen, dass das, was normalerweise vermittelt über innere Prozesse nach außen dringt und den „Ausdruck“ verursacht, auch in umgekehrter Richtung laufen kann, indem man z. B. eine bestimmte Körperhaltung und Körperorientierungen einnimmt. Freilich kann man so nicht mit Sicherheit eine bestimmte Emotion induzieren und läuft Gefahr in Klischees zu verfallen (vgl. oben Einleitung). Daher kommt es in der realistischen Schauspielkunst oft darauf an, dass es gelingt jene automatisierten, unwillkürlichen Prozesse anzustoßen und dann in bestimmten Grenzen ablaufen zu lassen. Dabei muss der Darsteller aber letztlich noch die Kontrolle über den gesamten Prozess behalten. Das ist gerade für Laien-Darsteller stets eine Gratwanderung, wie ich aus eigener Erfahrung sowohl als Schauspieler als auch als anleitender Theaterpädagoge weiß. Aber auch den Profis geschieht es hin und wieder, dass sie die Kontrolle verlieren.

An dieser Stelle möchte ich die Differenzierung von Meyer und Schützwohl im Hinblick auf die sogenannte *emotionale Expressivität* erweitern. Diese kann man als emotionale Disposition vom Prozess fallweise auftretender Äußerungen und Darstellungen von Emotionen unterscheiden. Der expressive Aspekt kann demnach in einen ontogenetischen und einen aktualgenetischen Aspekt aufgefächert werden. Krohne und Tausch (2016, S. 65f.) verdeutlichen, dass die „Emotionale Expressivität (EE) vergleichsweise stabile (situationsübergreifende) individuelle Unterschiede in der Art und Stärke des Ausdrucks von Emotionen“ betrifft. Sie stellt eine Form „generelle[r] Ausdruckstendenz“ dar. Diese Expressivität kann im Allgemeinen bei einer Person eher stark oder eher schwach ausgeprägt sein. Zur emotionalen Expressivität gehören folgende Facetten, die in verschiedenen Umfragen getestet wurden:

(a) Die Kernexpressivität mit den Merkmalen

(a.a) positive Implusstärke – zum Beispiel: „Ich freue mich, wenn mir jemand ein Kompliment macht.“ (ebd., S. 69)

(a.b) negative Implusstärke – zum Beispiel: „Ich bin besorgt, wenn ich daran denke, was mir in meinem Leben alles zustoßen könnte.“ (ebd., S. 69)

- (a.c) positive Expressivität – zum Beispiel: „Wenn ich mich freue, zeigt es sich.“ (ebd., S. 67)
- (a.d) negative Expressivität – zum Beispiel: „Wenn ich wütend werde, bemerken es die Leute um mich herum“ (ebd., S. 69)
- (b) Die Emotionsbewertung mit den Merkmalen
 - (b.a) Ambivalenz: Sie betrifft die Einstellung zum eigenen Gefühlsausdruck basierend auf der bisherigen Lebenserfahrung – zum Beispiel: „Ich habe meine Gefühle spontan gezeigt, aber anschließend war es mir peinlich.“ (ebd., S. 69)
 - (b.b) Gefühlsklarheit: Sie bezieht sich darauf, inwieweit man sich die eigenen Gefühle begrifflich reflektieren und damit artikulieren kann – zum Beispiel: „Ich würde anderen gerne sagen, wie ich mich fühle, aber ich finde nicht die richtigen Worte.“ (ebd., S. 69)
- (c) Die soziale Expressivität wird als solche unterschieden, da sie sich stark auf soziale Kontexte bezieht, in denen das Individuum (im Allgemeinen) mehr oder weniger in der Lage ist bzw. Zutrauen zu sich selbst hat, mit der eigenen Ausdrucksfähigkeit umzugehen. Zwei Verhaltensweisen werden in dieser Hinsicht unterschieden:
 - (c.a) Darstellfähigkeit: Sie betrifft zum einen das Vertrauen in die eigene Ausdrucksfähigkeit, aber auch „das wahrgenommene Vermögen, das eigene Ausdrucksverhalten zu beeinflussen und Emotionen mimisch und gestisch darzustellen.“ (ebd., S. 68). Zum Beispiel: „Mir fällt es leicht, verschiedene Gefühle mimisch darzustellen.“ (ebd., S. 69)⁹
 - (c.b) Maskierung: Sie betrifft „die Fähigkeit und Bereitschaft, andere Emotionen als die erlebten (z. B. soziale erwünschte oder erwartete) zu zeigen. Eine hohe Ausprägung auf diesem Merkmal versetzt das Individuum in die Lage, das eigene verbale und nonverbale Ausdrucksverhalten und die Selbstpräsentation zu beobachten und erfolgreich zu beeinflussen.“ Zum Beispiel: „Es fällt mir leicht, bestimmte Gefühle zu zeigen, die in einer Situation erwartet werden.“ (ebd., S. 69)

Das um den Begriff der emotionalen Expressivität erweiterte Modell von Meyer und Schützwohl kann also als theaterpädagogisch reflektierte psychologische Theorie einen systematischen Ausgangspunkt für die Diskussion von Emotionen liefern, der nun mit den psychologisch-pädagogischen Erläuterungen Schwarzer-Petrucks (2014) kontrastiert wird.

2.1.3. Dritter Ansatz: Psychologisch-pädagogische Dimensionen

Schwarzer-Petruck definiert Emotionen zunächst im Rückgriff auf das Standardwerk zur Psychologie von Zimbardo und Gerrig (2004, S. 47) und präzisiert dann in Anlehnung an weitere einschlägige psychologische Abhandlungen (dazu gehören v. a. Lelord/André 2006, S. 13; Mees 2006, S. 107; Ben-Ze'ev 2009, S. 13, 60f., 66f.). Bei ihr heißt es:

⁹ Hier spielt zunächst die subjektive Sicht auf die eigene Darstellkompetenz eine Rolle. Doch der Aspekt kann auch als Fremdeinschätzung durch Experten der glaubwürdigen und kunstgemäßen Darstellung evaluiert werden. Im Übrigen kommt die internalisierte Perspektive von anderen als Gesichtspunkt in Frage.

Emotionen sind komplexe Muster körperlicher und mentaler Veränderungen als Antwort auf eine als persönlich bedeutsam wahrgenommene Situation. Diese Veränderungen betreffen folgende Aspekte:

1. den kognitiven Aspekt
2. das subjektive Erleben, also das Gefühl
3. den motivationalen Aspekt, der Verhalten und Handeln einschließen kann
4. den physiologischen Aspekt

Im Vergleich mit der Definition von Meyer und Schützwohl fällt zunächst auf, dass [1a] die zeitliche Dimension von Emotionen nicht betont wird. Freilich darf man annehmen, dass die *Veränderungen* in der Regel zu einem bestimmten Zeitpunkt beginnen, ihre Zeit brauchen und dann auch ein Ende finden. Es sei denn es handelt sich um eine schlagartige Veränderung, die nur einen Zeitpunkt hat. Im Blick sind jedenfalls Veränderungen auf der Körper-Geist-Ebene (*körperlicher und mentaler*) als Reaktion (*als Antwort*) auf eine bestimmte *Situation*. Man könnte meinen, dass sich die Veränderung *immer nur* auf die Körper-Geist-Ebene bezieht und nicht auch auf den Kontext. Vielleicht meint Schwarzer-Petruck das auch so, das ist nicht ganz klar. Doch insofern *Verhalten und Handeln* Teil eines Emotionskomplexes sind, was von ihr zugestanden wird, und Verhalten bzw. Handeln einen Eingriff in die gesamte Situation darstellen, wird man sagen müssen, dass auch der Kontext verändert wird. Mit Betonung des Kontextes müsste man auch sagen: Eine Emotion ist nicht einfach eine Reaktion auf eine Situation, sondern auf eine Situation, die sich verändert hat und als verändert wahrgenommen werden konnte. Im Gegensatz zu Meyer und Schützwohl erscheint mir allerdings wichtig, dass Schwarzer-Petruck überhaupt den Situationsaspekt von Emotionen hervorhebt. Dagegen äußert sie sich nicht zur Singularität [1c] des Emotionsereignisses.

Es ist nicht die Rede von „psychischen Zuständen“ [2]. Die Körper-Geist-Relation ersetzt offenbar den Begriff der Psyche und die *Muster* bzw. Veränderungsmuster stehen für den Begriff des Zustandes. Doch auch bei Mustern stellt sich die Frage, was für ihre Invarianz, für ihre relative Stabilität sorgt. Es heißt zudem, die Muster seien *komplex*, d. h. sie sind nicht einfach, sondern vielseitig bzw. vielschichtig zusammengesetzt, Komponenten beinhaltend. Bei Meyer und Schützwohl hieß es, Emotionen seien „konkrete Vorkommnisse“ [1b], womit teilweise ein ähnlicher Bedeutungsbereich angedeutet wird.

Schwarzer-Petruck listet keine diskreten Emotionen [3] in ihrer Definition auf. Sie führt allerdings später mit Mees 2006 eine dreifache Klassifikation an, der diskrete Emotionen zugeordnet werden. Die Klassifikation wird im Folgenden detailliert wiedergegeben, da aus ihr hervorgeht, inwiefern sich Emotionen über den Objektbezug auf eine hochkomplexe Situation beziehen, in der sich nicht nur ein affektiertes Individuum (mit seiner inneren Situation) befindet. Grundsätzlich versteht Mees Emotionen „als *Bewertungsreaktionen* auf Ereignisse, auf das Tun und Lassen von Urhebern oder auf Personen/Objekte.“ (Mees 2006,

S. 116; zit. nach Schwarzer-Petruck 2014, S. 61. Kursiv von mir.). Er unterscheidet ereignisbezogene, handlungsbezogene und Beziehungsemotionen (vgl. auch unten zu Gesichtspunkt [8]).

Der Aspekt der Aktualität [4a] des emotionalen Ereignisses wird bei Schwarzer-Petruck nicht besonders hervorgehoben. Man könnte noch kritisieren, dass die Bedeutung der Dimensionen von Antezedenz, Essenz und Konsequenz nicht deutlich genug gemacht wird (vgl. oben die Erläuterungen zu Gesichtspunkt [1a] und unten zu [11]).

Der Personaspekt [4b] einer Emotion bzw. der Aspekt des Persönlichen taucht in der Formulierung *persönlich bedeutsam* auf.

Die Kategorie Qualität [5] bzw. Qualitätstypen der Emotion wird in der Definition nicht eigens thematisiert (auf die Klassifikation mit Mees 2006 ist schon hingewiesen worden. Vgl. oben Erläuterung Gesichtspunkt [3]).

Intensität [6] und Dauer [7] werden unter dem Gesichtspunkt „*subjektives Erleben, [...] das Gefühl*“ subsumiert. Dies geht aus Schwarzer-Petrucks Vorbemerkung und ihrer späteren Diskussion der *Emotionalen Intelligenz* und damit auch der *reflexiven Emotionsregulation* hervor (Vgl. Schwarzer-Petruck, S. 52, 56 u. 61). Dabei beruft sie sich vor allem auf Ben-Ze'ev (2009, S. 72f.), bei dem sich eine weitere Differenzierung findet. Dort heißt es hinsichtlich der Gefühle, manche hätten auch „einen Ort“ sowie „einen Grad der Annehmlichkeit ... und einen Grad der Erregung.“ (ebd. S. 72, vgl. auch S. 10. Kursiv von mir). Diese Differenzierung taucht so bei Meyer und Schützwohl nicht auf. Vom Erregungsgrad dürfte jedoch wesentlich der Verlauf bis zum Intensitätsmaximum abhängen. Daher kann der Erregungsgrad dem Verlauf subsumiert werden. Der Grad der Annehmlichkeit ist freilich ein Aspekt der bewertenden persönlichen Wahrnehmung.

Eine genauere Bestimmung des Objektbezugs [8] wird in der komprimierten Definition nicht vorgenommen. Im Hinblick auf die Kognition bezieht sich Schwarzer-Petruck jedoch mit Mees (2006, S. 10), auf die „*Repräsentation [...] eines Aspekts der aufgefassten Welt*“, der in seiner Bedeutung für das erkennende Subjekt eingeschätzt wird. Was „Welt“ für das Subjekt prinzipiell sein kann, wird nicht näher erläutert. Mit Mees (2006, S. 116), macht sie jedoch deutlich, dass Emotionen Ereignisse, Handlungen oder Beziehungen zu Personen und „Objekten“ im engeren Sinne betreffen (vgl. oben zu Gesichtspunkt [3]). Solche bewertenden Bezüge erfasse ich unter dem Begriff der *objekt-orientierten Evaluation* als Unterkategorie des Objektbezuges. Ergänzend lassen sich Emotionen in Anlehnung an Krohne und Tausch 2014 auch hinsichtlich ihrer Valenz einteilen, diese möchte ich genauer *objekt-orientierte Valenz* nennen. Sie hat drei Unteraspekte: (a) die positive Emotionalität im Sinne einer positiven Zuwendung zum Objekt wie Zuneigung, Wohlwollen, Freude (b) negative Emotionalität im Sinne einer Abwendung vom Objekt wie Angst, Ekel, Depression etc. (c) Anti-Soziale Emotionalität im Sinne eine negativen Zuwendung zum Objekt wie Aggression,

Ärger, Hass. Die Wut auf unbelebte Dinge oder nicht-menschliche Lebewesen ist daher eigentlich als nicht adäquat Übertragung zwischenmenschlicher „dramatischer“ Verhältnisse zu verstehen.

Die Aspekte des Erlebens [9], der Physiologie [10] und des Verhaltens [11] neben dem Handlungsaspekt [11b] sind alle vorhanden. Auffällig ist allerdings die Unterordnung des Verhaltens- und Handlungsaspekts unter den *motivationalen Aspekt*, der so bei Meyer und Schützwohl nicht erscheint. Aus Sicht einer theaterpädagogischen Schauspieltheorie ist es jedoch sinnvoll, auf eine gesonderte Anführung der Verhaltens- und Handlungskategorie zu bestehen, selbst wenn nicht jedes emotionale Ereignis zwangsläufig zu einem Verhalten oder einer Handlung führt (Konsequenz). Denn viele Übungen beginnen mit einem Verhalten oder einer Handlung und die Darsteller finden dann erst das Wesen der Emotion (Essenz) und die Motivation (Antezedenz) dazu (vgl. die Haltungsvorgabe in der Abfalleimer-Improvisation oben).

Genauso ist zu kritisieren, dass die *expressive Komponente* [11a] als gesonderter Gesichtspunkt Schwarzer-Petruck ebenfalls überflüssig erscheint. Letztere zeige sich „als Ergebnis physiologischer Prozesse auf der Verhaltensebene.“ (Schwarzer-Petruck, S. 53). Aus Sicht eines theaterpädagogischen Ansatzes kann der Aspekt des Ausdrucks allerdings nicht differenziert genug sein. Er erschöpft sich auch nicht einfach in einem Hinweis auf Mimik und Gestik (Schwarzer-Petruck, S. 52 mit Bezug zu Mees 2006, S. 107) und er ist oft auch nicht einfach (unwillkürliches) Verhalten, sondern Handeln. Es entsteht viel mehr ein sehr kompliziertes Verhältnis von willkürlicher Darstellung und unwillkürlichen Ausdrucksprozessen. Der Grund, warum Schwarzer-Petruck zu einer Einebnung hinsichtlich des expressiven Aspekts tendiert, ist vermutlich, dass sie ein besonderes Interesse an der kognitiven Seite eines emotionalen Ereignisses hat. Als Vertreterin der subjektiv-kognitivistischen Emotionstheorie sieht sie vor allem die bewussten reflexiven Prozesse als maßgeblich für das Zustandekommen einer spezifische Qualität einer Emotion an, wengleich auf physiologischer Grundlage. Wie sie später deutlich macht, ist für sie Folgendes entscheidend: „Ein mehrdeutiger innerer Erregungszustand wird eingeschätzt, indem das Individuum sich fragt, was es fühlt, dieses Gefühl benennt und dann eine Interpretation vornimmt, indem es die Bedeutung der eigenen Reaktion in der Situation einschätzt“ (Schwarzer-Petruck, S. 59).

Man stelle sich dieses hohe reflektive Niveau bei einem Darsteller in einer Schauspielübung vor, in der es auf spontane Reaktion (Improvisation) ankommt. Wird es ihm gelingen schnell genug, angemessen und authentisch zu reagieren? Falls ja, ist es so sicherlich seltener der Fall. In der Regel wird er sich eher auf emotionale Reaktionen auf niedrigerem Niveau verlassen, auf automatisierte Prozesse, auf vorbewusste Schemata (siehe oben, Erläuterung zur Improvisation mit dem Abfalleimer). – Wohlgermerkt will

Schwarzer-Petruck unbewusste Abläufe von Bewertungen der Auseinandersetzung mit der Umwelt nicht ausschließen (sie verweist auf Zimbardo/Gerrig 2004, S. 556). Doch es ist zumindest fraglich, inwieweit man die bewussten kognitiven Prozesse einfach 1:1 auf den vorbewussten Bereich übertragen kann. Im Übrigen ist darauf hinzuweisen, dass der kognitive Aspekt nicht nur begrifflich reflektierendes Denken erfasst, sondern auch nicht begrifflich reflektierte Vorstellen (Imagination), insofern an ihm noch nicht eine verallgemeinerte Abstraktion vorgenommen wurde.

Als letzten Haupt Gesichtspunkt möchte ich noch den *Alteritätsbezug* ergänzen, der weder bei Schwarzer-Petruck noch bei Meyer und Schützwohl explizit auftaucht. In diesem Zusammenhang spielen die Regeln der sozialen Assimilation von Emotionen eine Rolle, worunter ich die sogenannten *display rules* fasse, d. h. die Person passt ihre emotionale Reaktion daran an, was von ihr in einer bestimmten gesellschaftlichen Situation erwartet wird (vgl. Krohne/Tausch 2014, S. 65). Hier scheint mir der Begriff eines internalisierten bzw. verallgemeinerten Anderen hilfreich (wie etwa von dem amerikanischen Psychologen und Philosophen George Herbert Mead angenommen), in dem Normen verschiedener Art Eingang finden und welche sowohl die Ontogenese als auch die Aktualgenese mit bestimmen. Dabei kann der Selbstbezug auch als eine Art Alteritätsbezug aufgefasst werden, insofern ich, wenn ich mich frage, „was erwarte ich von mir“, mir selbst gleichsam als ein anderer gegenüber trete.

2.2. Eine systemische Definition von Emotion und ihre Relevanz für die Theaterpädagogik

Als Zwischenbilanz lässt sich also festhalten: Sowohl bei Meyer und Schützwohl als auch Schwarzer-Petruck kommt ein grundsätzlicher Aspekt zu kurz, der mit der *Dynamik von Emotionen* zusammenhängt, ihrer Entwicklung auf unterschiedlichen Niveaus sowie ihrer Regulationsmöglichkeit. Aus den bisherigen Definitionsansätzen ergibt sich die folgende allgemeine Definition der komplexen Dimensionen menschlicher Emotionen:

Menschliche Emotionen sind komplexe, fallweise (zeitlich datiert, manchmal orts- bzw. raumgebunden) in Erscheinung tretende Muster der Veränderung von reziprok-funktionalen (Regel-)Systemen des Organismus als Reaktion auf eine als persönlich bedeutsam wahrgenommene Situation. Sie können sowohl bewusst als auch vor- bzw. unbewusst sein. Für die Rekonstruktion der Veränderungen sind folgende Aspekte bedeutsam: (a) die spezifische Qualität, Intensität und der Verlauf (inkl. Erregungsgrad und Dauer), (b) der Objektbezug (mit ontologischem Objektbezug, objekt-orientierter Evaluation und objekt-orientierter Valenz), (c) das subjektive Erleben als Gefühl, (d) der kognitive Aspekt, (e) der physiologische Aspekt, (f) der motivationale Aspekt, (g) der Verhaltens- und Handlungsaspekt (inkl. Handlungstendenz bzw. -bereitschaft, Bewältigungsverhalten bzw. -handlung) sowie expressiver Aspekt (mit aktualgenetischem Emotionsausdruck und ontogenetischer Emotionaler Expressivität), (h) der Alteritätsbezug (inkl. display rules), (i) die situative Wirkung.

Die Relevanz der in dieser Definition unterschiedenen Aspekte für bestimmte Handlungssituationen veranschaulicht das folgende ausführliche Beispiel: Angenommen eine Mutter/Ehefrau kommt abends nach Hause und sieht, dass der Abfalleimer in der Küche wieder nicht geleert ist (*Wahrnehmung*), obwohl es die Pflicht des Vaters/Ehemannes ist, ihn tagsüber zu entsorgen (*Anlass*), weil sie nach ihrem Job nicht auch noch alle häuslichen Tätigkeiten machen will (*Motiv*). Sie bewertet ihre Wahrnehmung quasi instinktiv als Fehlleistung ihres Mannes (*Bewerten*). Eine Routinehandlung stellt sich automatisch ein, sie ruft ihren Mann, wie sie es immer wieder getan hat (*Routinehandlung*). In einem reflexiven Prozess gleicht sie ihre Routinehandlung mit ihrem grundsätzlichen Motiv ab und stellt fest, dass ihr Bedürfnis nicht befriedigt ist (*Handlung befriedigt [mehr oder weniger] Bedürfnis*). Außerdem möchte sie ihn nicht immer wieder auffordern müssen, seiner Pflicht nachzukommen (neues *Motiv*), als nähme er sie nicht ernst, was sie als sehr negativ bewertet (neue *Bewertung*). Die Emotion der Verärgerung stellt sich ein, die sie bereit macht, sich mit einer Handlung ihrem Mann gegenüber negativ zuzuwenden (*Emotion als Handlungsbereitschaft*). Sie hört ihren Mann kommen. Ihr kommt die Idee, ihrem Mann den Abfall über den Kopf zu kippen, um ein Zeichen zu setzen. Sie führt die Handlung aus, als er vor ihr steht (*Bewältigungshandlung*). Wieder prüft sie, inwieweit ihr Bedürfnis nunmehr befriedigt wurde (erneut *Handlung befriedigt [mehr oder weniger] Bedürfnis*). Sie meint, dass sie ihrem Ärger so viel eher Ausdruck verschafft hat und fühlt sich etwas erleichtert (neue *Bewertung*). Doch das reicht ihr noch immer nicht, denn was sie eigentlich will (altes *Motiv*) hat sie, so vermutet sie, nicht erreicht. Ihr kommt die Idee ihren Mann zu verlassen und sich einen zuverlässigeren Mann zu suchen (neue *Bewertung*). Sie spürt Stolz und Mut, dass sie bereit ist, es jetzt durchzuziehen und zu gehen (neue *Emotion als Handlungsbereitschaft*). Sie geht (neue *Bewältigungshandlung*). Es ergibt sich eine neue Situation, in der der Anlass eines nicht heruntergetragenen Abfalleimers keine Rolle mehr spielt (*Handlung verändert Anlass*). – Um einen fiktiven Anlass, d. h. einen wesentlich in der Vorstellung der Mutter/Ehefrau konstruierten Fall (Irrtum) hätte es sich gehandelt, wenn beispielsweise das gemeinsame Kind den Eltern einen Streich spielen wollte und den vom Ehemann/Vater tatsächlich in der Hausmülltonne entsorgten Abfall herausgeholt und wieder in den Küchenabfalleimer gestopft hätte.

Die bisherige Aspektierung des Emotionsbegriffs erlaubt nunmehr eine differenziertere Beschreibung, in welchem Bereich möglicherweise eine nicht nur für das realistische Schauspiel, sondern auch für andere theaterpädagogische Arbeit ungünstige Emotionsdynamik vorliegen könnte. Die möglichen Fälle sind freilich überaus zahlreich; die bisher unterschiedenen Aspekte lassen sich jedoch zum Verständnis einer Reihe typischer Probleme in theaterpädagogischen Situationen heranziehen:

- Es kann ein Problem bestehen, überhaupt eine „physiologische Erregung wahrzunehmen“ und „in spezifisch emotionales Erleben“ umzusetzen (Krohne/Tausch 2014, S. 14 zur Interorezeptionsfähigkeit). Beim Darsteller liegt die Reizschwelle ggf. zu hoch, an der sich eine Emotion einstellt bzw. wahrgenommen wird (vgl. Krohne/Tausch 2014, S. 65 zur Reagibilität).
- Der Darsteller hat im Bereich des Verlaufs Schwierigkeiten (Grad des Erregbarkeits-Verlaufs); er braucht ggf. zu lang bis das Intensitätsmaximum erreicht wird, um überzeugend zu wirken oder die Emotionskurve steigt zu schnell an und der Darsteller ist zu schnell beim Intensitätsmaximum.
- Insofern es verschiedene Grade der Annehmlichkeit bzw. Unannehmlichkeit gibt, könnte das Problem darin bestehen, einen bestimmten Grad der Unannehmlichkeit auszuhalten (Durabilität). Es könnte das Unterrichtsziel sein, dem Darsteller zu helfen sich im Rahmen der Schauspiels – so paradox es klingen mag – im Unangenehmen wohl zu fühlen.
- Der Darsteller erlebt die Emotion, zeigt sie aber nicht im Ausdruck. Erleben und Ausdruck sind dissoziiert (vgl. Holodynski/Friedlmeier 1999, S. 51). Der Grund kann im Alteritätsbezug bzw. bei den *display rules* liegen. Eine internalisierte Norm kommt zum Tragen, die den Ausdruck nicht erlaubt. Die Entscheidung kann im Vorbewussten liegen.
- Der Darsteller hat Schwierigkeiten, seine Emotionen oder die Emotionen des anderen im Hinblick auf das Verhalten/Handeln in anlassangemessener Weise zu regulieren (etwas erscheint zu viel, zu wenig, qualitativ unpassend), was auch ein „unzureichendes Erleben“ ist (vgl. Holodynski/Friedlmeier 1999, S. 50. Vgl. auch Krohne/Tausch 2014, S. 65 zur Regulationsmodulation).
- Der Darsteller folgt automatisch meist nur ganz bestimmten Impulsen und zeigt daraufhin ein nur sehr begrenztes Verhaltens- bzw. Handlungsspektrum. Oder er vereindeutigt den energetischen Impuls über habitualisierte Schemata im physiologischen Bereich oder kognitive Schemata über Benennung nur in bestimmter Weise. Er könnte lernen, den mehrdeutigen Impuls auch in andere Richtungen zu interpretieren und dann für einen bestimmten Rahmen neue Schemata zu automatisieren.
- Die Schwierigkeit für den Darsteller könnte im Bereich des unklaren Motivs liegen. Er könnte sich klar machen, wie sehr er etwas Bestimmtes will. Möglicherweise lässt sich etwas mit der Imagination im fiktiven Objektbezug etwas machen.
- Möglicherweise hilft dem Darsteller eine grundsätzliche Klärung, worauf sich bestimmte Gefühle im Sinne ihres Kernthemas überhaupt beziehen. Dementsprechend wäre eine kognitive Differenzierung von Nöten (vgl. Krohne/Tausch 2014, S. 65 zur Gefühlsklarheit).
- Da sich die Konfiguration einer Emotion auf das Verhältnis verschiedener Haupt- und Untermuster bezieht, kann es darum gehen, an der grundsätzlichen Einstellung der darzustellenden Figur etwas zu machen. Vielleicht braucht sie weniger Optimismus, damit sich genug Verzweiflung und Resignation ausbreiten können. Oder ist die Frage zu stellen, inwieweit andere Charaktereigenschaften, die nicht im engeren Sinne zur emotionalen Disposition gehören, als „Moderatoren“ in der Emotionsgenese auftreten können (vgl. Krohne/Tausch 2014, S. 16).

Wie aus dieser Anwendung der emotionstheoretischen Unterscheidungen auf die theaterpädagogische Situation deutlich wird, stellt eine systemische Emotionstheorie einen sinnvollen und hilfreichen Zugang zu typischen theaterpädagogischen Situationen dar. Dabei

hilft sie sowohl bei der Analyse einer Lehr-/Lernsituation als auch bei der Entwicklung der Darstellung bestimmter Gefühle als auch als Methode, die über die in der Einleitung skizzierte Standardmethode der realistischen Improvisation hinausgeht. Eine der vielversprechendsten angewandten Methoden ist hierbei die Chakrenlehre, die sich quasi als praktische systemische Emotionstheorie verstehen lässt, wie ich im folgenden Teil darlege.

3. Die Chakrenlehre als praktische systemische Emotionstheorie

Wie kann nunmehr die Chakrenlehre in der Theaterpädagogik von Nutzen sein, um es jungen Darstellern zu erleichtern, emotional authentisch-wirkende Verkörperungen auf die Bühne zu bringen? Und wie ist die Funktion der Chakrenlehre auf dem Hintergrund der systemischen Emotionstheorie zu verstehen? Mein Ansatz ist hierbei, die Chakrenlehre als eine Art praktischer systemischer Emotionstheorie zu verstehen – eine Auffassung, die auch von neuerer psychologischer Forschung bestätigt wird. Dazu muss jedoch zunächst skizziert werden, was es mit der Chakrenlehre auf sich hat.

Der Begriff der Chakren hat seine Wurzeln im tantrischen Hinduismus, dem tantrisch-buddhistischen Vajrayana und der Yoga-Tradition. Chakra bedeutet im Sanskrit (चक्र, cakra, [tʃʌkɾʌ]) wörtlich: ‚Rad‘, ‚Diskus‘, ‚Kreis‘, siehe Wikipedia). Der Begriff taucht auch im Sinne von (Lebens-)Kreislauf auf wie in Samsara Chakra (siehe „Chakra“, Yoga-Wiki). Der heute überwiegend als esoterisch geltenden Chakrenlehre liegt die Annahme zugrunde, der Mensch habe einen „feinstofflichen“ und einen „grobstofflichen Körper“. Der grobstoffliche Körper entspricht dem, was man als Leib im herkömmlichen Sinne versteht, mit seinen Organen, seinem Nervengeflecht und seiner gesamten Anatomie. Der feinstoffliche Körper, auch „Astralleib“ genannt, korreliert mit dem grobstofflichen und sorgt für seine Energetisierung. Er besteht in einem Geflecht aus Kanälen mit mehr oder weniger fließender bzw. konzentrierter Lebensenergie. In diesem Geflecht bilden die Chakren „Energiezentren“, von denen meist sieben Hauptzentren unterschieden werden. Von unten nach oben: (1) das Muladhara Chakra – das Wurzelzentrum, (2) das Swadisthana Chakra – das Sexualzentrum oder auch Sakralzentrum, (3) das Manipura Chakra – Nabel- und Bauchzentrum (4) das Anahata Chakra – Herz- und Brustkorbzentrum, (5) das Vishudda Chakra – das Keh- und Halszentrum, (6) das Agya oder Ajna Chakra – das Stirn- und Kopfzentrum, (7) das Sahastrar oder Sahasrara – das Scheitel-, Kronen- bzw. Überkopzentrum. Die Chakren bilden analog zur Wirbelsäule eine vertikale Kette und entsprechen aufsteigenden Bewusstseinsstufen (cf. **Abbildung 1 „Lage der Chakren im Körper nach Arthur Avalon“**).

Nimmt man die Vorstellung des Chakra als ein „Rad“ oder eine sich drehende Scheibe ernst und fixiert man imaginär einen Punkt am Rand, so befindet dieser mal oben und mal

unten. Darin kann man eine Analogie zur Tatsache sehen, dass eine Person mal einen hohen energetischen Zustand hat oder einen niedrigen. Das gilt hinsichtlich ihres Verlaufs analog für Emotionen. Darüber hinaus kann man sich ein Chakra auch als ein „Tor“ vorstellen, durch das mehr oder weniger Energie fließt, je offener oder geschlossener es ist. So schreibt Mitziger aus Sicht des Psychologen und Yogalehrers: „Durch dieses Tor kann Energie von der Psyche in den Körper fließen. Kommt dieser Fließprozess zustande, kann er sich verstärken. Bekommt dieser verstärkte Fluss eine Eigendynamik, beginnt sich die Energie immer weiter zu verstärken, daher spricht man von einem Chakra, das sich wie ein Rad immer weiter dreht ohne Mühe.“ (vgl. Mitziger 2009, S. 121). Ähnliche Vorstellungen gehen von einem „Energiewirbel“ aus. Weitere Vorstellungen sind: „eine Antenne, die ununterbrochen Energie empfängt und überträgt“ oder „ein multidimensionaler Ball strahlender Energie, ein spiralförmiger Strom“ („Chakra“, Yoga-Wiki).

Für die Chakren-Funktion „offen vs. geschlossen“ finden sich synonyme Formulierungen wie „frei vs. blockiert“ oder „uneingeschränkt vs. eingeschränkt“. Bisweilen ist auch von der „vollständigen“ Funktion im Gegensatz zur „unvollständigen“ die Rede. Ein Begriffspaar, das diese Aspekte subsumiert und das mit Mitziger 2009 als *terminus technicus* gelten kann, ist „kompensiert vs. dekompensiert“. Ein Chakra oder Chakren-Komplex ist *kompensiert*, wenn alle Komponenten aktiv sind und die Energie vollständig fließt und *dekompensiert*, wenn einige oder alle Komponenten inaktiv sind und damit die Energie unvollständig oder nicht fließt (vgl. Mitzinger 2009, S. 123). Als weitere Dimension können mit Simpson 2008 zwei extreme Richtungen des Flusses genauer unterschieden werden. Sie unterscheidet „explodiert vs. implodiert“. Ein Chakra oder Chakren-Komplex ist *explodiert*, wenn die Energie mehr vom Chakra weg bzw. nach außen fließt und *implodiert*, wenn sie mehr zum Chakra hin bzw. nach innen fließt. Der Zustand zwischen den Extremen gilt als *balanciert*, wenn es einen leichten, „gesunden“, gleichförmigen Fluss zum Chakra hin und aus ihm heraus und wieder zurück gibt. Hier liegt die Vorstellung eines relativ stabilen Kreislaufes nahe. Dagegen wird das Zwischenstadium als *spastisch* aufgefasst, wenn die Energie sprunghaft zwischen den Extremen nach außen und nach innen oszilliert (vgl. Simpson 2008, S. 34-35, 188; 186; 146, 191). Damit entspricht dem Begriff „balanciert“ im Wesentlichen Mitzingers Merkmal „kompensiert“. Während eine „dekompensierte“ Chakra-Funktion „spastisch“, „explodiert“ und „implodiert“ sein kann.

Den einzelnen Chakren werden verschiedene sie charakterisierende Entitäten zugeordnet wie beispielsweise Farben, ikonische Symbole (geometrische und florale Motive), Tiere, stoffliche Elemente, Götter und Göttinnen, Mantras und nicht zuletzt Emotionen (vgl. **Tabelle: „Emotionen der Chakren in funktionaler und dekompenzierter Form“** im Anhang). Die Technik der Chakrenlehre besteht im Wesentlichen darin, sich je nach zu erzielender energetischer Wirkung, auf bestimmte Chakren, ihre assoziierten Vorstellungen

und Wechselwirkungen mit der physiologischen Seite des eigenen Organismus zu konzentrieren. Bestimmte gymnastische Übungsformen, wie man sie gemeinhin aus dem Yoga kennt, sind dabei ein Weg den Prozess zu unterstützen. Es geht jedoch auch auf rein meditativem Weg.

Für die Anwendung und Wirksamkeit der Technik ist es nicht entscheidend, ob man im religiösen Sinne an die Zuordnungen und ihre metaphysische Basis mit ihrer spezifischen Teleologie glaubt, wie ich aus der eigenen Praxis weiß. Allerdings sollte man sich auch bewusst sein, dass Zustände der „inneren Ausgeglichenheit“ oder des „Seelenfriedens“ und dergleichen, die oft als Hauptziel des traditionellen Yogas gelten, für den Schauspieler nur ein Spektrum abdeckt unter vielen wünschenswerten emotionalen Verläufen. Technisch gesehen ist vor allem wichtig, die wesentlichen Komponenten des sensorisch-motorischen Verfahrens zu kennen und sich einige der zugrundeliegende Anschauungen der Chakrenlehre zu Nutze zu machen.

Die wesentlichen Komponenten des Verfahrens bestehen zusammengefasst (a) in einem subjektiven Körpergefühl, d. h. es gilt, den eigenen Leib zu spüren und emotionale Muster wahrzunehmen,¹⁰ was ohne auf (b) ein allgemeines Körperschema zu rekurrieren, nicht möglich wäre. Darüber hinaus bedarf es (c) des spezifischen Körperschemas der Chakren und ihrer Funktion sowie (d) sekundär-assoziierte Vorstellungen und Redeformeln (z. B. Mantras). Insbesondere über die sekundären Assoziationen kann der Rahmen für schauspielerische Improvisation geschaffen werden, indem sich dann die Energetisierung durch die Chakren-Technik entfalten kann. Damit stellt die Chakrenlehre sich gleichsam als praktische systemische Emotionstheorie dar.

Dass die Chakrenlehre in ihrem Bezug zur Emotionsgenese eine reale anthropologische Grundlage hat, kann nicht nur der Selbstversuch erweisen, sondern darauf deutet auch eine international angelegte Studie hin, die jüngst von einem finnischen Forschungskonsortium durchgeführt wurde. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass Emotionen im System, das für die Wahrnehmung des eigenen Leibes zuständig ist (somatosensory system), sich als „culturally universal categorical somatotopic maps“ darstellen (Nummenmaa et al. 2013, S. 646). TeilnehmerInnen aus verschiedenen Kulturen haben hier spezifischen Leibesregionen eine ähnliche und in vielen Fällen sogar die gleiche Aktivität zugeschrieben. Die Studie unterstreicht allerdings nicht nur die anthropologisch konstante Bedeutung leiblicher Kartierungen in Bezug auf diskrete Emotionen, sondern besticht auch durch ihr bildgebendes Verfahren. Dieses Verfahren macht farbig anschaulich, wo im Körper bei bestimmten Emotionen mehr oder weniger energetisch etwas geschieht (vgl. **Titelblatt-Abbildung** und **Abbildung 2 „Somatotopische Emotionskartierung nach Nummenmaa et al. 2013, S. 647“**). Die kulturübergreifende Übereinstimmung der Selbstwahrnehmungen der

¹⁰ Siehe oben, Systemische Emotionstheorie

ProbandInnen macht eine universale Struktur von Emotionen wahrscheinlich, die gleichsam die wissenschaftliche Bestätigung der Chakrenlehre darstellt. Die in der Studie erscheinenden farbigen Körperschemata lassen sich dabei im Sinne von Bildimpulsen – neben dem herkömmlichen Chakren-System – unmittelbar in theaterpädagogischen Übungen einsetzen. So kann bei Bedarf auch auf diesem kognitiven Wege die Wahrnehmungs- und Konzentrationskompetenz im Hinblick auf Emotionen erhöht werden. Insgesamt stellt die Chakrenlehre also eine praktische systemische Emotionstheorie dar, deren Relevanz für die theaterpädagogische Praxis im Einzelnen im Folgenden dargestellt wird.

4. Zur Praxis theaterpädagogisch angewandter Chakrenlehre

4.1. Zur allgemeinen didaktischen Einführung der Chakrenlehre

Bei der Einführung von TN in die Theorie und Praxis der schauspielerischen Arbeit mit Chakren sollte der Übungsleiter den Unterrichtsstoff zunächst auf die wichtigsten Aspekte reduzieren. Es ist sogar ratsam bei einem Projekt mit mehreren Terminen höchstens drei bis vier Chakren pro Termin einzuführen, da jedes einzelne Chakra bekanntlich mehrere Unteraspekte hat. Eine relativ einfache Unterscheidung, die sich bisher als erste Heranführung bewährt hat, ist etwa die in einen positiven, einen negativen und einen neutralen bzw. ausgeglichenen Aspekt. In jedem Fall kann der Übungsleiter seinen eigenen Leib als Anschauungsobjekt nutzen, um anzuzeigen, was mit den Chakren bzw. energetischen Zentren gemeint ist.

Folgende Zuordnungen haben sich in meiner Praxis für die erste Unterweisung in der Chakrentechnik im Bereich der Schauspielkunst als nützlich erwiesen:¹¹

1. Das Wurzelzentrum

Imaginiert wird ein konzentrischer, mehr oder weniger großer Energiebereich, der unterhalb des Steißbeins bis zum Steißbein führt. Das Steißbein als Grenze gilt als das eigentliche Zentrum (vgl. "Wurzelchakra").¹² Der Schauspieler kann es auf zweierlei Weise nutzen:

- mit der Vorstellung positiver Energie, die er aus dem Boden zieht und die ihn erdet; stark macht, die ihn wie einen Baum fest verwurzelt
- mit der Vorstellung negativer Energie, die ihn in den Boden zieht, z. B. das „Reich der Toten“, die „Hölle“ usw.

¹¹ Meine Zuordnungen orientieren sich an der Darstellung von Dr. Annette Fried und Dr. Joachim Keller, wie ich sie im Kurs „Theater im Alltag: Aufbaukurs“ am 26.11.2009 an der Volkshochschule Frankfurt am Main kennengelernt habe.

¹² Dass nicht die Fußsohlen das Wurzel-Chakra bilden, sondern eben das Steißbein, liegt vermutlich daran, dass die Meditation auf die Chakren in der religiös-spirituellen Tradition vornehmlich im Sitzen stattfand. Am Yoga-Sitz etwa sieht man, wie das Steißbein als unterster Teil des Körperrumpfes und als unteres Ende der Wirbelsäule an den Boden grenzt.

2. Das Genitalzentrum

Imaginiert wird ein Energiebereich, dessen Zentrum die Genitalien bilden. Der Schauspieler kann es auf zweierlei Weise nutzen:

- als Kraft, die sich einem Objekt positiv zuwendet: Er stellt sich eine Energie sexueller Erregung vor, die aus seinem Genitalzentrum kommt und sich auf bestimmte Objekte der Begierde richtet
- als Kraft, die sich einem Objekt negativ zuwendet: Er stellt sich eine Energie vor, die aus seinem Genitalzentrum kommt und ihn in Bezug auf ein bestimmtes Objekt aggressiv macht

3. Das Nabel-, Bauchzentrum

Imaginiert wird ein Energiebereich, dessen Zentrum der Nabel bildet. Der Schauspieler kann es auf zweierlei Weise nutzen:

- Neutral bis positiv: als Zentrum seiner eigenen Mitte, in der er ruht oder zu der er zurück findet, aus der er Balance / Entspannung schöpft nach extremer Affektion
- Negativ: als Zentrum der Nervosität: als aus der Balance geratenes Zentrum der Mitte aufgrund von Verlust, erwartetem Verlust, Vergiftung etc. mit sekundären Symptomen wie Übelkeit, Bauchschmerz, Diarrhoe

4. Das Herz-, Brustkorbzentrum

Imaginiert wird ein Energiebereich, dessen eigentliches Zentrum das Herz ist, jedoch auch als um den Brustkorb erweitert angesehen werden kann. Der Schauspieler kann es auf zweierlei Weise nutzen:

- Positiv: als Ort, an dem man ekstatische Freude empfindet und die Freiheit zu atmen und den Mut, der einem die Brust schwellen lässt
- Negativ: als Ort, der schmerzlichen Sehnsucht mit dem Symptom „Ziehen in der Brust“; als Ort, an dem sich Depression insofern zeigt, als dass sie einem schwer auf der Brust liegt, einem den Raum zum Atmen nimmt, das Herz einem schwer in der Brust liegt oder stockt

5. Das Hals-, Kehlkopfzentrum

Imaginiert wird ein Energiebereich, dessen eigentliches Zentrum der Kehlkopf mit Stimmapparat ist. Der Schauspieler nutzt das Zentrum zur Emotionalisierung und Charakterisierung der Rolle über die mannigfaltige Modulation der Stimme und somit auch der Stimmungen und „Haltungen“, die sich in der Stimme zeigen. Zwei extreme Pole können unterschieden werden:

- Positiv im Sinne von entspannt (fließende Energie; niedriger Tonus): entspannte, relativ tiefe Stimme
- Negativ im Sinne von angespannt bis gepresst (gebundene Energie, hoher Tonus): angespannte, relativ hohe Stimme bis hin zur Fistelstimme (hier ist Vorsicht geboten: es besteht bei Überbeanspruchung Verletzungsgefahr)

6. Das Stirn-, Kopfzentrum

Imaginiert wird ein Energiebereich, dessen Zentrum zwischen den Augenbrauen liegt („drittes Auge“) und um den Kopf erweitert werden kann. Zwei Aspekte des Kopfzentrums sind für die schauspielerische Arbeit besonders interessant:

- Äußerlich: Der Kopf als Körperteil, das in bestimmten Stellungen, bestimmte charakterliche Haltungen verkörpert: z. B. leicht zurück geneigter Kopf, dadurch erhobenes Kinn als Gestus der Arroganz; demgegenüber nach vorne geneigter Kopf und damit niedriges Kinn als Gestus der Unterordnung (freilich kommt es auf den Gesamtkontext an, welche Deutung möglich ist)
- Innerlich: Die Betonung des Kopfes als intellektuelles Zentrum des mehr oder weniger angestregten Denkens

7. Das Über-Kopfzentrum

Imaginiert wird ein konzentrischer, mehr oder weniger großer Energiebereich, der oberhalb des Kopfes bis zum Scheitelpunkt des Kopfes führt. Der Scheitelpunkt des Kopfes ist sein eigentliches Zentrum. Der Schauspieler kann es auf zweierlei Weise nutzen:

- Positiv: zur Darstellung königlicher Erhabenheit, heldenhafter Erhabenheit, geistiger oder vergeistigter Erhabenheit, spiritueller Erleuchtung, des Erfasstseins von himmlischer Energie. Weitere Hilfsvorstellungen sind: eine goldene Krone, ein Sieges-Kranz auf dem Haupt; ein Heiligenschein über dem Haupt
- Negativ: zur Darstellung von Paranoia, Besessenheit, religiösem Fanatismus. Hilfsvorstellungen: Es gibt eine böse Kraft über einem, die einen selbst und alle anderen Menschen bedroht, die immer wieder von einem Besitz ergreift; man ist wie eine Marionette von unsichtbaren Fäden gesteuert

Zu betonen ist, dass auch Kombinationen der Körperzentren möglich sind. Zum Beispiel kann die Aufgabe darin bestehen, ein positiv erleuchtetes „Medium“ darzustellen, das mit bösen Geistern aus der Unterwelt Kontakt aufnimmt. Hier wird man sowohl auf das Über-Kopfzentrum mit der Vorstellung positiv vergeistigter Erhabenheit als auch das Wurzel-Körperzentrum mit der Vorstellung negativer Energie zurückgreifen können.

Zur tätigen Vertiefung der Unterweisung bietet sich der Raumlaf an, in dem die Aufmerksamkeit auf die Bedeutung der energetischen Körperzentren durch eine Abfolge von Anweisungen, Suggestionen und Erklärungen des Übungsleiters gelenkt wird.

Der Übungsleiter macht beispielsweise folgende Vorgaben zum Nabelzentrum:

Du gehst spazieren. Du fühlst dich gut. In deinem Bauch ist ein angenehmes Gefühl. Du fühlst dich wohl. Du sagst laut: ‚Was für ein Tag!‘ Das ist dein Satz. Doch dann denkst Du an die Prüfung, die du morgen hast. Es breitet sich ein unangenehmes Gefühl in deinem Bauch aus. Es zieht. Es wird stärker. Du bekommst Bauchschmerzen. Es wird immer stärker. Du kannst kaum noch laufen. Da ist eine Kraft, die an deinen Gedärmen zerrt, immer stärker. Du sagst deinen Satz (‚Was für ein Tag!‘). Und dann fällt dir ein, dass morgen doch Sonntag ist! Da werden keine Prüfungen abgehalten. Du hast einen freien Tag. Langsam lässt dich die Kraft los, die an dir gezerrt hat. Du entspannst dich. Du kannst dich wieder aufrichten. Du kannst wieder normal gehen. Du fühlst dich wohl. Du sagst deinen Satz (‚Was für ein Tag!‘). Das war das Nabel-Körperzentrum. Wir haben die Aufmerksamkeit auf dieses Zentrum gelenkt und mit bestimmten Vorstellungen und Suggestionen verbunden, um zu bestimmten charakteristischen Verkörperungen zu kommen.

Alle weiteren Körperzentren können in ähnlicher Weise mit einem Satz wie „Was für ein Tag“ durchlaufen werden.

4.2. Ein Fallbeispiel: Das Othello-Projekt

Ein Projekt zu Shakespeares Othello, in dessen Rahmen ich die Chakrenlehre theaterpädagogisch angewandt und damit die Hervorrufung von Emotionen thematisiert habe, fand mit einem Englischkurs einer gymnasialen Berufsschule für Elektro- und Informationstechnik statt. Die Kursstärke lag bei 21. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen (TN) einer 12. Klasse, 17 männlich und 4 weiblich, im Alter zwischen 18 und 20 Jahren hatten überwiegend äußerst wenig Erfahrung mit der Theaterwelt und eigenem Schauspiel. Die TN hatten allgemein wenig Neigung zum Künstlerischen, sondern waren offenbar sehr stark durch ihre berufliche Orientierung geprägt. Hinzu kam, dass die sprachliche Kompetenz im Englischen sehr heterogen war. Es stellte sich als große Herausforderung dar, die TN an Shakespeares Othello in der Originalsprache zu interessieren und sie dafür zu begeistern, sich mit dem Stoff in szenisch-tätiger Auseinandersetzung zu beschäftigen. Doch das Interesse an Othello stieg im Laufe des Projekts deutlich an und gegen Ende konnte fast jeder und jede der TN nicht zuletzt aufgrund der Chakrentchnik zur lustvollen Mitarbeit bewegt werden.

Meine Aufgabe war es, in drei zeitversetzten Workshops mit je vier Unterrichtsstunden, zwischen denen mehrere Wochen lagen, solche Impulse zu setzen, mit denen die TN unterstützt durch ihre Lehrerin in der Zeit zwischen den Workshops selbständig weiterarbeiten konnten. Das Projekt war an das English Drama Network gekoppelt. Daher stand am Ende des Kurses ein Termin fest, an dem die TN ihre Arbeitsergebnisse in Form einer Standbild-Inszenierung anderen ebenfalls am Drama Network beteiligten Schulen im Hause des English Theatre Frankfurt (ETF) präsentieren sollten. Die Standbild-Inszenierung wurde so konzipiert, dass der gesamte Othello in ausgewählten Kernszenen von Anfang bis Ende des Stückes dargestellt werden sollte. Dazu sollten die einzelnen Szenen in Kleingruppen auf der Bühne präsentiert werden, während andere TN zu jeder Szene neben der Bühne den entsprechenden Dialog in verteilten Rollen ablesen würden.

Im ersten Projektblock ging es – neben der Gruppenformung und Heranführung an szenisches Spiel – hauptsächlich darum, die Standbildtechnik einzuführen. Diese war auch schon auf Othello-Passagen bezogen. Im zweiten Projektblock hatten sich die TN aus dem zweiten Akt in Kleingruppen selbst Othello-Passagen ausgesucht, zu denen sie spannende Standbilder bauen wollten. In diesem Block bestand der Hauptimpuls meinerseits darin, die Bedeutung des Hoch-Status und Tief-Status im darstellenden Spiel mit den TN zu erarbeiten, damit sie dies stärker in ihren Standbildern berücksichtigen konnten. Für den

dritten Projektblock hatten sich die TN erneut in Kleingruppen Passagen aus Othello herausgesucht, wobei auch der dritte Akt berücksichtigt wurde. In diesem letzten Block ging es darum, mit der Chakrenlehre einen Hauptimpuls für die Erarbeitung der Standbilder zu setzen.

Von den Spielen und Aufwärmübungen, die dazu dienen an die Chakrenteknik und die Erweckung von Emotionen heranzuführen, möchte ich beispielhaft zwei Übungen herausgreifen. Die eine Übung ist das Ha-Hi-Ho-Spiel, das an das handwerkliche Hauptthema angepasst wurde. Das Spiel wurde wie üblich im Kreis gespielt (es gehört zu den Impulskreispielen). Die Grundregeln des Spiels sind folgende: Person A aus dem Kreis beginnt mit erhobenen Armen über dem Kopf und imaginiert ein Schwert, das sie fest in den Händen hält. Dann sucht sie sich eine andere Person (B) im Kreis aus, die nicht neben ihr steht. Diese wird jetzt „angegriffen“, indem Person A auf B zielend mit einem lauten „Ha“ die Arme bis auf Brusthöhe fallen lässt und so auf B zeigt. Person B „verteidigt sich“ ebenfalls mit einem imaginären Schwert, indem sie mit einem lauten „Hi“ das Schwert in beiden Händen haltend ihre Arme hochreißt bis die Arme sich über dem Kopf befinden. Währenddessen müssen die Personen neben B sich jeweils ebenfalls ein Schwert in den Händen vorstellen, mit dem sie ein lautes „Ho“ artikulierend B auf Bauchhöhe angreifen. B behält seine Arme oben bis sie dann wie A eine andere Person im Kreis angreift etc.

Nachdem die Grundregeln des Spiels verstanden waren, wurde die Übung im Hinblick auf das Hauptthema mit folgenden Anweisungen moderiert: Für das Ha „Stell dir auch wirklich vor, dass du ein sehr schweres Schwert in den Händen hältst. Spüre das Schwert, wenn du es über deinem Kopf hältst. Spüre die Schwere in deinen Armen und Händen. Nimm die Energie mit. Lege sie in dein ‚Ha‘. Lass das Ha explosiv aus dem Brustkorb fließen und versuche damit dein Gegenüber zu treffen.“ Für das Hi: „Stell dir ein schweres Schwert vor. Stell dir vor, wie die Energie durch dich nach oben schießt. Die Energie über deinem Kopf ist dein Schutzschild.“ Für das Ho: „Stell dir ein schweres Schwert vor. Nimm die Energie für das Ho aus dem Bauch und versuche damit den anderen im Bauchbereich aus dem Gleichgewicht zu bringen.“ Ohne es bereits für die TN explizit zu machen, wird so mit dem „Ha“ in energetischer Hinsicht besondere Aufmerksamkeit dem Brustzentrum gewidmet, mit dem „Hi“ geht die Aufmerksamkeit zum Über-Kopfzentrum, während mit dem „Ho“ die Aufmerksamkeit besonders auf das Bauchzentrum gelenkt wird. In jedem Fall erwies sich das Spiel nach der Fein-Moderation bei jedem einzelnen als deutlich lebendiger.

In einer weiteren Aufwärmübung, die durchgeführt wurde und auf dem Hintergrund des erörterten Emotionsbegriffs besonders interessant ist, geht es um die Übersetzung von Bewegung in Geräuschkuster und umgekehrt: Die TN gehen paarweise zusammen. 1) Person A geht voraus und Person B geht hinterher und wahrt einen bestimmten Abstand (etwa eine Armlänge). Dann bewegt sich A in besonderer Weise, vielleicht springt sie ein

paar Mal und geht dann ganz kleine Schritte. B macht dazu spezifische Geräusche, die sie mit den Bewegungen assoziiert. Danach werden die Rollen getauscht. Anschließend tauschen sich die Paare über ihre Erfahrungen aus. 2) In einer weiteren Runde macht die hintere Person die Geräusche und die vordere macht die Bewegungen dazu, d. h. sie geht spontan in die Bewegungen, die sie mit den Geräuschen und ihrem Rhythmus assoziiert. – Die Geräusche und Bewegungsmuster, die sich ergeben, sind sehr vielfältig. Die Energie fließt mal in jene motorische Bewegung, mal in eine andere; mal gibt es fließende Übergänge, mal brechen sie ab. Im Lichte der Chakrenlehre würde man von kompensierter Energie in dem einen und dekompensierter Energie in einem anderen sprechen. –

Nach der Durchführung der Übung schließt sich eine Reflexionsrunde an, die mit folgenden richtungsweisenden Fragen angeregt werden kann: „Wie ging es dir mit der Übung? War es leicht zu verstehen, wie der andere einen lenken wollte? War es für den Impulsgeber eher leicht oder schwierig, sich immer wieder neue Geräuschemuster auszudenken? Hat euch etwas überrascht? Und was denkt ihr über die Emotionalität der Übung?“ In der Regel fällt TN diese Übung recht leicht. Sie sind überrascht wie schnell und gut sie sich in beiden Rollen aufeinander einstimmen können. Die Übung wird auch als sehr emotional und ausdrucksstark wahrgenommen, wenngleich es meist für die in der Übung Involvierten schwierig erscheint, diskrete Emotionen zu benennen oder das spontane Verhalten als eine bestimmte Bewältigungshandlung zu deuten. Das liegt vor allem daran, dass die Übung viel Konzentration im spontanen Reagieren erfordert (auch für den Impulsgeber, der auf die Umsetzung seiner Impulse reagiert) und sich so eine Deutung hinsichtlich komplexerer emotionaler Ereignisse eher selten einstellt. Anders wirkt es sich nämlich aus, wenn die Gruppe in Übungsausführende und Beobachtende geteilt wird. Die Beobachtergruppe (Publikum) ist viel mehr in der Lage oder kann oft gar nicht anders als Minidramen zu sehen, wenngleich sie auch immer wieder abbrechen mögen. Beispieldeutungen sind: Jemand ist auf der Flucht, jemand hat sich ein Bein verletzt und lahmt, jemand ist leicht angetrunken, jemand geht leicht und lebensfroh durch die Welt, weil es gutes Wetter usw. Was sich zeigt ist, dass die Wahrnehmung und Deutung stets mit bestimmten Schemata arbeitet und daher auch bei relativ unbestimmten emotionalen Ereignissen dazu tendiert die Leerstellen zu füllen.

Bei der Bearbeitung der Hauptaufgabe hatten die TN in ihren Gruppen zunächst 20 Minuten Zeit, um Standbilder zu denen von ihnen selbst ausgesuchten Zitaten zu gestalten. Einige Gruppen hatten bereits vorgearbeitet und sich auch Kostümteile und Requisiten besorgt. Nach der Gruppenarbeit sollten die Ergebnisse in einer Feedbackphase im Forum vorgestellt werden.

Eine Gruppe mit zwei jungen Männern, die drei Standbilder erarbeiten sollte, beschäftigte sich unter dem Gesichtspunkt „Love“ mit einer Passage aus Akt II, Szene 1, Zeilen 174-191

(„Othello: O, my fair warrior! // Desdemona: „My dear Othello! [...]“ bis „[...] That e'er our hearts shall make.“). Die Passage, die von den TN in vier Unterabschnitte eingeteilt wurde, hat folgenden Inhalt: (1) General Othello hat mit seinem Gefolge gerade eine stürmische Seefahrt hinter sich gebracht, die für ihn genauso vernichtend wie für den Feind hätte ausgehen können. Dann hätte er seine Jungvermählte nicht wiedergesehen. Seine Ankunft auf der Insel Zypern wird durch Trompeten angekündigt. Desdemona hatte bereits vor ihm mit Cassio, Iago und anderen auf einem anderen Schiff an Land angelegt und war damit ebenfalls glücklich dem Sturm entronnen. Sie erwartet ihren Mann schon sehnsüchtig. Als Othello seine Frau sieht, ist er zunächst durch ihre Schönheit und Stärke beeindruckt. Desdemona heißt ihren Mann erleichtert willkommen. (2) Dann spürt Othello, wie froh und erleichtert er ist, wie sehr er seine Frau liebt, wie sehr er sich ihrer sicher ist und wie gerne er den schicksalhaften Augenblick auf immer festhalten möchte. Er fasst in Worte, wie bewegt er ist („It gives me wonder [...]“ bis „[...] Succeeds in unknown fate.“). Desdemona erwidert seine Zuneigung, beschwört die göttliche Gunst für das gemeinsame Glück und blickt hoffnungsvoll in die Zukunft („The heavens forbid [...] Even as our days do grow.“). (3) Othello ist zunehmend mehr von liebevoller Zuneigung ergriffen, so dass er bald keine Worte mehr findet („Amen to that [...] too much of joy.“) und es ihn zum Kusse drängt. So geht es auch Desdemona. Sie küssen sich. (4) Zum Schluss der Passage blickt auch Othello zuversichtlich in die gemeinsame Zukunft. Er artikuliert, dass er davon ausgeht, ihre Liebe werde auch in Zukunft alle Hindernisse überwinden („An this [...] shall make.“).

In der ersten Präsentationsrunde wurde zu **Unterabschnitt 1** folgendes Standbild gezeigt: Die beiden Darsteller stehen auf der Bühne relativ weit hinten auf einer Linie. Othello rechts und Desdemona links.¹³ Sie stehen etwa 1,5 Meter entfernt voneinander. Othello ist markiert durch einen Säbel aus Holz, der in seinem Gürtel steckt, und ein gelbes Tuch, das über seinen Oberkörper drapiert ist. Desdemona hingegen trägt ein rotes Tuch, das als Rock dient. Othello hat seine rechte Hand auf seinen Säbelknauf gelegt, der linke Arm hängt schlaff. Man sieht vom Publikum aus hauptsächlich sein rechtes Seitenprofil. Desdemona ist ebenfalls hauptsächlich im Seitenprofil zu sehen. Sie zeigt ihre linke Körperseite. Ihre Unterarme sind leicht erhoben, ihre offenen Handflächen zeigen zu Othello. Beide sehen sich in die Augen und doch herrscht kaum Spannung zwischen ihnen. Es entsteht nicht der Eindruck, dass man ein Paar sieht, das eine Geschichte hat, das sich innig liebt und gleich vor Sehnsucht küssen wird. Man sieht auch keinen General und keine edle Dame. Im Gegenteil: Man sieht zwei Schüler, die sich anscheinend darum bemühen, keine wirkliche emotionale Nähe aufkommen zu lassen, weil diese für sie als Privatpersonen insbesondere

¹³ Ich verwende hier die englische Bühnenorientierung, die von der Perspektive des Schauspielers ausgeht, wenn er auf der Guckkastenbühne in der Mitte frontal zum Publikum steht. Die Formulierung „hintere Bühne rechts“ bedeutet in dem Fall also hinten, zur Rechten des Darstellers. Die deutsche Bühnenorientierung geht umgekehrt von der Perspektive des Regisseurs bzw. Publikums aus.

unter den Blicken der Mitschülerinnen und Mitschüler peinlich sein könnte. Wie im ersten Teil dargelegt, tritt also eine emotional komplizierte Situation auf: Die TN kommen im Bereich des Alteritätsbezuges in Konflikt mit ihren *display rules*. Und doch lassen sie die Situation mutig über sich ergehen und fügen sich formal bemüht der schulischen Aufgabe.

Im Feedback wurde zunächst der Mut gelobt, sich als männliche Darsteller überhaupt einer solche szenischen Aufgabe zu stellen. Auch die Markierung über die Kostümteile und Requisiten wurde als Möglichkeit für die Identifizierung gewürdigt. Gleichzeitig wurde gesagt, wie schwer es für einen männlichen Darsteller ist, glaubwürdig als Frau zu erscheinen. Man wollte mit Ratschlägen versuchen, beiden zu helfen, noch mehr herauszuholen. Grundkonsens war, dass mehr Beziehung und Dynamik in das Standbild gebracht werden könnte. Beginnen würde man mit Othello.

Othello sollte sich klar machen, woher er kam, in welcher Situation er sich gerade befand und welche Gedanken ihm vor Beginn des Standbildes im Sinn sein könnten (Subtext). Vor allem aber sollte er, um seinen hohen Status als General zu unterstreichen, sich mehr auf das Über-Kopfzentrum konzentrieren. Genauer gesagt: Er sollte sich vorstellen, wie Energie aus seinem Brustzentrum, über sein Keh- und Stirnzentrum durch seine Schädeldecke nach oben in sein Überkopfzentrum fließt und sich dort sammelt und immer stärker strahlt. Der Darsteller wurde gebeten diagonal von hinten rechts nach vorne ins vordere Zentrum zu gehen und frontal über das Publikum hinweg zu blicken. Es bedurfte mehrerer Soloauftritte bis das Publikum zufrieden war und tatsächlich eine Verkörperung des General Othello zu sehen glaube. Der Darsteller zeigte nicht nur eine aufrechtere Körperhaltung und seine Bewegung wurde nicht nur majestätischer, er gewann vor allem an einer umfassenden Präsenz und Lebendigkeit, die man nicht mehr an einzelnen Aspekten festmachen konnte. Othello wurde gebeten, im vorderen Bühnenzentrum stehen zu bleiben und weiter über das Publikum hinweg zu blicken. Desdemona sollte nunmehr hinten links auf der Bühne beginnen. Auch sie sollte sich auf ihre Grundsituation besinnen, bevor sie Othello sieht. Ihr wurde vorgeschlagen, sich darauf zu konzentrieren, wie negative Energie zwischen Bauch und Brustzentrum hin und her fließt. Die Energie würde sich dann allmählich in ihrem Brustkorb sammeln, jedoch implosiv auswirken, gepaart mit der Vorstellung von Schwere auf dem Brustkorb. Damit sollte sich zunächst Desdemonas Sorge um ihren Othello manifestieren; in der Annahme, Othello sei mit seinem Schiff im Sturm untergegangen. Erst nach einer Weile sollte sie Othello im Vordergrund bemerken. Dann sollte sie sich vorstellen, wie die Schwere auf ihrer Brust plötzlich weicht, sich die Energie umkehrt und sich geradezu explosiv auf Othello im Vordergrund richtet. Nach mehreren Solo-Runden für den Desdemona-Darsteller, in denen vor allem, daran gearbeitet wurde, dass er sich mehr Zeit ließe, gelang es auch ihm, eine komplexere Lebendigkeit bzw. Emotionalität im Ausdruck zu erzielen. Seine Körperhaltung machte einen Prozess von einer leiblich verankerten

Introversion zur Extroversion durch. In der letzten Runde sollte der Darsteller ein paar Schritte auf Othello zugehen und seinen Satz „My dear Othello“ sagen, worauf Othello, die Stimme erkennend mit einem Blick zurück über die Schulter reagieren sollte. Dann sollten sie beide in ein Freeze gehen.

Es gelang diesen Anweisungen mehr Beziehung und Dynamik zwischen den Darstellern herzustellen, was sich als viel überzeugender herausstellte. Doch das Publikum hatte noch immer Mühe im Desdemona-Darsteller die Frau zu sehen. Nicht zuletzt passte die relativ tiefe männliche Stimme in den Augen des Publikums nicht zur einer Desdemona-Verkörperung. Immerhin deutete man die Szene als eine Situation, in der ein Bruder sich Sorgen über einen verloren geglaubten Bruder gemacht hatte und dann sehr erleichtert war, ihn wiederzusehen. Ein Versuch über das Kehlzentrum mit viel Druck eine höhere Stimme zu erzwingen, wurde als zu künstlich verworfen.

In der zweiten Präsentationsrunde wurde zu **Unterabschnitt 2** folgendes Standbild gezeigt: Die Darsteller stehen im Zentrum der Bühne, halten Hände und sehen sich dabei an. Othello steht rechts und Desdemona links. Obwohl sie Körperkontakt hatten, schienen sie gegenüber der Runde zuvor ihre Verbindung wieder verloren zu haben. Es war ihnen anzusehen, dass sie sich hauptsächlich darauf konzentrierten, äußerlich genau jene Körperskulptur zu bauen und zu stehen, die sie sich zuvor überlegt hatten. Sie starteten sich auch eher an und waren bemüht den Blickkontakt zu halten, als dass man glaubte, sie sähen sich aus leidenschaftlichem inneren Antrieb an. In der Strenge ihrer Ausführung mag man eine Art Überkompensation im Hinblick auf ihre privat in Konflikt stehenden display rules sehen, d. h. vermutlich einerseits nicht homosexuell erscheinen zu wollen und andererseits das Ziel zu erreichen, eine ordentliche Leistung bei der Erfüllung der Schulaufgabe zu liefern. Sie schienen „privat“ auch eher darauf zu warten, dass die Zeit bald vorbei sein würde, und man sie von ihrer Aufgabe erlöst.

Im Feedback wurden ihnen folgende Vorschläge zur Probe gemacht: Sie sollten noch keinen Körperkontakt haben. Den könnte man sich als Steigerung für das letzte Bild aufheben. Die grundsätzliche räumliche Nähe sollten sie aber beibehalten. Othello bekam die Aufgabe, sich mehr auf den Fluss von Energie zwischen Bauch- und Brustzentrum zu konzentrieren und dann über das Kehlzentrum auszustrahlen: Bauch- bzw. Nabelzentrum deshalb, weil dort nunmehr Erleichterung zu spüren sein dürfte, wo vorher Nervosität war bzw. die Angst mit dem Schiff unterzugehen; das Brustzentrum deshalb, weil sich dort wo zuvor Sehnsucht nach Desdemona und Furcht, sie nicht mehr wiederzusehen, paarten und sich nunmehr Freiheit zum Durchatmen bietet; das Kehlkopfzentrum deshalb, weil er den Drang hat, ihre gemeinsame Liebe in Worte zu fassen. Währenddessen würde eine dritte Person aus dem Off den Text Othellos lesen. In diesem Prozess sollte der Othello-Darsteller darauf achten, welche Bewegungsimpulse – so leicht oder heftig sie auch sein mögen – sich

einstellen. Insofern sich überhaupt Impulse einstellen, sollte er ihnen ein Stück nachgehen, um dann gleich wieder in ein Freeze zu gehen. Desdemona hingegen sollte auf das Freeze des Othello reagieren und als Impuls für die eigene Bewegung nehmen, die dann ebenfalls gleich wieder eingefroren werden sollte. Dies wurde einige Runden durchgeprobt. So ergaben sich einige recht organisch wirkende Paarskulpturen, die allerdings nicht unbedingt wie Othello und Desdemona aussahen. In einer sehr interessanten Formation hatte Othello allerdings den Oberkörper leicht zurücklehnt, den Kopf mit etwas geöffnetem Mund leicht nach vorne geneigt, den linken Arm fast auf Brusthöhe angewinkelt, die Hand mit gespreizten Fingern nach oben geöffnet, während seine rechte Hand sanft auf seinem linken Schlüsselbein lag. In dem Moment spürte man seinen Drang in Worte zu fassen, was ihn innerlich bewegte und was er Desdemona mitteilen wollte. Der Darsteller Desdemonas hatte in dem Augenblick den Impuls beide Arme vor dem eigenen Brustkorb zu verschränken und Othello bewundernd anzusehen. Doch es war deutlich, dass er die schwerere Aufgabe hatte, denn er wirkte einfach nicht wie die Frau Othellos. Dann kam der Vorschlag zu sehen, was geschieht, wenn Desdemona in dieser Szene von einer Frau gespielt wird. Für alle, aber insbesondere für den Desdemona-Darsteller, der nunmehr sehr sensibilisiert war, war es eine gute Gelegenheit genauer zu beobachten, welches spezifische Ausdrucksverhalten eine von einer Frau verkörperte Desdemona an den Tag legt. Nachdem sich eine junge Frau für die Rolle bereit erklärt hatte, spielte sie sich recht schnell wie der Darsteller zuvor auf Othello reagierend ein. In einer der letzten Runde bekam sie noch die Aufgabe sich auf aufsteigende Energie aus dem Sexualzentrum zu konzentrieren und dann sah man ein glaubwürdiges, sehr verbundenes Othello-Desdemona-Paar, zwischen dem auch eine Spannung zu spüren war.

Im dritten Unterabschnitt musste die Kusszene dann auch nicht als solche gespielt werden. Dass die Darsteller in einer halb-offenen dem Publikum zugewandten Umarmung zusammen standen; dass die Desdemona-Darstellerin ihre Stirn an den Hals Othellos legte und sich auf ihr Brustzentrum konzentrierte, während er sich auf Energie in seinem Sexualzentrum konzentrierte, wirkte schon als ein sehr glaubwürdiges und authentisches emotionales Ereignis. Eine weitere überzeugende Variante war die folgende: Othello hob Desdemona hoch, indem er ihre Beine umfasste und auf Brusthöhe an sich drückte. Gleichzeitig sah er zu ihr hoch, konzentrierte sich dabei aber stark darauf, dass stabilisierende Energie aus seinem Wurzelzentrum aufstieg und seine Desdemona in der Luft stützte. Desdemona hingegen konzentrierte sich auf ihr Bauchzentrum, aus dem sie Stabilität gewann. So schien entgegen aller Widrigkeit der Erdanziehungskraft die Energie beider Zentren eine stabile Einheit einzugehen, die als Figur der Zuversicht des Paares in die gemeinsamen Zukunft und Überwindung aller Schwierigkeiten gedeutet werden konnte.

4.3. Weitere Übungsbeispiele

4.3.1. Die Chakren-Vokalresonanzübung

Eine Aufwärmübung, die sich in meiner theaterpädagogischen Praxis immer wieder bewährt hat und die als gute Vorbereitung auf den intensiven Einsatz der Chakrentchnik in der schauspielerischen Improvisation dient, ist die Chakren-Resonanzübung (vgl. Aye 2004 [2003], S. 46).

Die TN konzentrieren sich darauf, bei der Vokalisierung von U, O, A, Äh, E, I nacheinander in nachfolgenden Körperzentren die Resonanz zu spüren. Dabei müssen die Chakren als solche noch nicht eingeführt sein.

- U: Beckenbereich und Steißbein (Sakral- oder Sexualchakra und Wurzelchakra)
- O: Solarplexus (erweitertes Bauch- und Nabelchakra bzw. Solarplexuschakra als ein Nebenchakra)
- A: Herz, Brustkorb, (Herz- und Brustkorbchakra)
- Äh: Hals, Kehlkopf (Hals- und Kehlchakra)
- E: Nasenwurzel, Kopf (Stirnchakra)
- I: Scheitelpunkt des Kopfes (Kronen- oder Scheitelchakra)

Bei der Übung zeigt sich in der Regel, dass die TN manche Resonanzen besser spüren als andere. Das kann auf besondere Verspannungen bzw. Blockaden deuten. Es ist aber auch schlicht in individuell unterschiedlicher Anatomie begründet. Insbesondere das "U" ist für manche im Becken und Steißbeinbereich oft schwer zu spüren. Um die Resonanzen besser zu spüren, sind folgende Kniffe möglich:

- Die TN legen die Hände auf die Körperzentren auf
- Die Vokale werden in einem Stakkato ausgesprochen
- Die Vokale werden mit einem "j" und einer Kaubewegung gedehnt (also z. B. "aj-aj-aj")
- Die TN bekommen Zeit, mit den Vokalen zu spielen und in ihren Körper zu spüren

Beginnt man in der Abfolge der Vokale mit dem "U" – also aufbauend von unten nach oben – wirkt die Übung energetisierend (höherer Tonus), umgekehrt ent-energetisierend (geringerer Tonus).¹⁴ Aufgrund der Schwierigkeit dem "U" nachzuspüren, ist es ratsam bei der ersten Einführung mit dem "I" oder einem anderen Vokal zu beginnen. Es können mehrere Durchgänge von oben nach unten und umgekehrt gemacht werden. Je nach dem, an welchem Punkt man aufhört, stellt sich die mehr oder weniger energetisierende Wirkung ein.¹⁵

¹⁴ Hier bestätigt sich als Prinzip, was auch in der somatopsychischen Methode nach Gerda Alexander (Eutonie) gilt. Siehe Erläuterungen von Regina Baumgart, Tanzpädagogik I und II (Theaterwerkstatt Heidelberg).

¹⁵ Wie ich kürzlich erfahren habe, kommt die Vokalresonanzübung nicht selten unter ersten realen Bedingungen als Entspannungstechnik zum Einsatz, nämlich insbesondere bei der Eröffnungs- und Austreibungsphase des Gebärens. Je nachdem, wo die Gebärende die Wehen spürt, kann sie mit den unterschiedlichen Vokalen besser mit ihren Wehen umgehen.

4.3.2. Improvisation mit komplementären Rollen und Chakren-Wechsel

Eine komplexe Übung, die sich beim Erlernen der Chakrentechnik sehr bewährt hat, ist die Improvisation mit komplementären Rollen kombiniert mit Chakrenwechseln. Dabei bildet die Gruppe einen Zuschauer- und einen Bühnenraum. Zwei freiwillige Darsteller werden auf die Bühne gebeten. Es werden Rollen- und Situationsvorgaben gemacht. Der Übungsleiter weist jedem Darsteller ein Körperzentrum zu, aber so, dass nur er es mitbekommt (einflüstern oder Rollenkarte verteilen). Dann improvisieren die Darsteller die Situation. Nach dem Auftritt wird die Beobachtergruppe (Publikum) gefragt, welche Körperzentren sie bei welchem Darsteller besonders verkörpert gesehen haben. Es ist sinnvoll mehrere Runden mit denselben Darstellern, derselben Situation, aber wechselnden Vorgaben hinsichtlich der Körperzentren durchzuführen. Dies erleichtert die Einschätzung, welchen Einfluss die Wahl bestimmter Körperzentren auf die Darstellung hat, und es schärft die Wahrnehmung im kontrastiven Vergleich.

Eine Variation besteht darin, den Darstellern aufzutragen, zwei bestimmte Chakren in der Improvisation zu nutzen, wobei sie je nach Entwicklung der Szene selbst entscheiden, wann sie wechseln. Die Beobachtungsgruppe bekommt dann die Aufgabe, anzugeben, wann der Chakrenwechsel vollzogen wurde und mit welcher Wirkung er einherging. Auch der Ko-Darsteller kann befragt werden.

Beispiele für Rollen- und Situationsvorgaben:

- A ist der Teufel. B ist eine verlorene Seele, die sich gegen den Teufel sträubt
- A ist ein Wächter am Himmelstor. B möchte in den Himmel, aber A lässt ihn zunächst nicht rein
- A ist ein Priester. B möchte dem Priester etwas beichten
- A ist ein Richter. B steht als Angeklagter vor Gericht
- A möchte B einen Heiratsantrag machen, aber er ist gehemmt

Bei der Erprobung der Chakrentechnik im Rahmen dieser Übung hat sich in meiner Praxis bemerkenswerterweise immer wieder gezeigt, dass es auch relativ unerfahrenen Darstellern oft gelingt, selbst nicht-realexistierenden Figuren (Teufel, Engel, Kobolde, Monster usw.) eine größere emotionale Glaubwürdigkeit und Ausdrucksstärke zu verleihen als ohne diese Technik. Wie am Fallbeispiel der Erarbeitung der Standbilder im Othello-Projekt deutlich wurde, bietet die Chakrenlehre vielfältige Möglichkeiten für die theaterpädagogische Praxis. Sowohl die Chakren-Vokalresonanzübung als auch die Improvisation mit komplementären Rollen und Chakren-Wechsel stellen erprobte Übungen dar, um das Verstehen und Darstellen komplexer menschlicher Emotionen zu ermöglichen.

5. Fazit

Die Chakrentechnik in der erläuterten Form ist ein probates Mittel, um Impulse zu geben, auf die der Organismus des Schauspielers mit komplexem reaktiven Verhalten und Handeln im Rahmen einer dramatischen Darstellung reagieren kann. Sie eignet sich insbesondere für jene, die von Hause aus keine besonders starke emotionale Expressivität haben und denen eine hoch-emotionale Darstellung sonst eher schwer fallen würde. Damit bietet sie eine Chance für die Entwicklung von schauspielerischen Fähigkeiten, die sich auch im Sinne von mehr Lebendigkeit positiv auf die Alltagswelt der Spielenden auswirken kann.

Die Chakrentechnik ist auch ein flexibles Verfahren und kann an die Erfordernisse der Situation angepasst werden. Sie ist in reduzierter Form bereits nach einer kurzen Einführung und Einübung einsetzbar und bietet insofern eine Kontrolle als unterschiedliche Chakren und Chakrenkomplexe für bestimmte Emotionsereignisse gleichsam einen Anker bieten. Das erklärt sich insbesondere aus ihrem Charakter als einer Art praktischer Emotionstheorie, die wesentliche Aspekte von Emotionen erfasst, wie sie auch in der zeitgenössischen psychologischen Forschung erscheinen.

Die Chakrentechnik ist eine Anregung, deren Entfaltung letztlich jeder Darstellerin und jedem Darsteller selbst überlassen bleibt. Dies bezieht sich vor allem darauf, welche Zuordnungen im Hinblick auf die einzelnen Körperzentren und Körperzentrenkomplexe gemacht werden. Die umfangreiche Tradition der Chakrenauslegung bietet dazu vielfältige Anregungen.

Die Chakrentechnik eignet sich durch ihre plausible und im Grunde vereinfachte Grundorientierung am menschlichen Organismus dazu, in einem theaterpädagogischen Projekt über die wechselseitige Bedingtheit der zahlreichen Aspekte des emotionalen Ereignisses nachzudenken. Demgegenüber bietet die systemische Emotionstheorie ein wissenschaftlich differenziertes Modell, um zu einem adäquaten Verständnis emotionaler Prozesse zu kommen und gleichzeitig den dramatischen Vorgang überhaupt zu beleuchten. Je bewusster jedenfalls der emotionale Prozess gemacht werden kann, desto mehr Ausdrucks- und Darstellungskontrolle darf man erwarten. Dies gilt insbesondere für eine bessere Einschätzung, welcher Impuls zu welchem Zeitpunkt nützlich sein könnte, um in tätiger Weise eine Rolle zu erforschen und ihr im Sinne einer möglichst realistischen Darstellung gerecht zu werden. Das trifft auf die Aufgaben der TheaterpädagogInnen, RegisseurInnen und SchauspielerInnen gleichermaßen zu.

Im Zuge der weiteren Erforschung der emotionalen Entwicklung sowie in der Weiterentwicklung der Bildung im Hinblick auf die Emotionalität, insbesondere zur Frage, welche Rolle die Emotionskartierungen spielen, ist zu erwarten, dass sich auch für das Repertoire der Theaterpädagogik weitere Ansätze bieten werden, die sich in der Praxis bewähren.

6. Quellenverzeichnis

Literatur

- Ayto, John (1991): Dictionary of word origins. New York: Arcade Pub.
- Ben-Ze'ev, Aharon (2009): Die Logik der Gefühle. Kritik der emotionalen Intelligenz. Orig.-Ausg., 1. Aufl. Frankfurt, M.: Suhrkamp (Edition Unseld, 24).
- Burkard, Franz-Peter; Kunzmann, Peter; Wiedmann, Franz (2011): dtv-Atlas Philosophie. München: dtv (dtv Sachbuch, 8600).
- Chakra (Yogawiki). Online verfügbar unter <http://wiki.yoga-vidya.de/Chakra>, zuletzt geprüft am 06.08.2014.
- Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache: Emotion. Online verfügbar unter <http://www.dwds.de/?qu=emotion>, zuletzt geprüft am 09.08.2014.
- Friedlmeier, Wolfgang; Holodynski, Manfred (1999): Emotionale Entwicklung. Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen. Heidelberg [u.a.]: Spektrum, Akad. Verl. (Spektrum Psychologie).
- Guttzeit, Karl (April 2012): Die schauspielerische Arbeit mit imaginären Körperzentren. Konzept für eine Unterrichtseinheit im Rahmen eines Schauspielkurses für Erwachsene. Heidelberg: Theaterwerkstatt Heidelberg.
- Kluge, Friedrich; Seebold, Elmar (2002): Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. 24., durchgesehene und erw. Aufl. Berlin, New York: De Gruyter.
- Krohne, Heinz W.; Tausch, Anja Petra (2014): Persönlichkeit und Emotionen. Individuelle Unterschiede im emotionalen Erleben und Verhalten. 1. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer.
- Leo: emote. Online verfügbar unter <http://www.leo.org/>, zuletzt geprüft am 09.08.2014.
- Mees, Ulrich: Zum Forschungsstand der Emotionspsychologie. In: Schützeichel, Rainer, S. 104–123.
- Meyer, Wulf-Uwe; Schützwohl, Achim; Reizenzein, Rainer (2001): Einführung in die Emotionspsychologie. 2., überarb. Aufl. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Huber.
- Mitzinger, Dietmar (2009): Yoga in Prävention und Therapie. Ein Manual für Yogalehrer, Therapeuten und Trainer ; mit 49 Tabellen. Köln: Dt. Ärzte-Verl.
- Nummenmaa, Lauri; Glerean, Enrico; Hari, Riitta; Hietanen, Jari K. (2014): Bodily maps of emotions. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111 (2), S. 646–651.
- Pfeifer, Wolfgang (1997): Etymologisches Wörterbuch des Deutschen. 2. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Ritter, Joachim (1974): Gefühl. Völlig Neubearb. Ausg. des "Wörterbuchs der philosophischen Begriffe" von Rudolf Eisler. Basel, Stuttgart: Schwabe (Historisches Wörterbuch der Philosophie, Bd. 3).
- Scherer, K. R. (2005): What are emotions? And how can they be measured? In: *Social Science Information* 44, S. 695–729.
- Schützeichel, Rainer (2006): Emotionen und Sozialtheorie. Disziplinäre Ansätze. Frankfurt am Main, New York: Campus.
- Schwarzer-Petruck, Myriam (2014): Emotionen und pädagogische Professionalität. Zur Bedeutung von Emotionen in Conceptual-Change-Prozessen in der Lehrerbildung. Wiesbaden: Imprint: Springer VS (SpringerLink : Bücher).
- Simpson, Fay (2008): The lucid body. A guide for the physical actor. New York: Allworth Press.

Wiktionary: Emotion. Online verfügbar unter <http://de.wiktionary.org/wiki/Emotion>, zuletzt geprüft am 09.08.2014.

Wikipedia: Chakra. Online verfügbar unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Chakra>, zuletzt geprüft am 10.08.2014.

Woodroof, John [alias Arthur Avalon] (1978): The serpent power being the Sat-Cakra-Nikupana and Paduka-Pancaka two words on Laya-Yoga, translated from the Sanskrit. Madras: Ganesh & Co.

Zimbardo, Philip G.; Gerrig, Richard J.; Graf, Ralf (2004): Psychologie. 16., aktualisierte Aufl. München, Boston [u.a.]: Pearson Studium (Psychologie).

Abbildungen / Tabellen

- Titelbild, ein vergrößerter Ausschnitt aus: Nummenmaa, Lauri; Glerean, Enrico; Hari, Riitta; Hietanen, Jari K. (2014): Bodily maps of emotions. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111 (2), S. 647.
- Abbildung 1: „Lage der Chakren nach Arthur Avalon“, im Anhang aus: Wikipedia: Chakra. Online verfügbar unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Chakra>, zuletzt geprüft am 10.08.2014.
- Abbildung 2: „Somatotopische Emotionskartierung nach Nummenmaa et al 2013“ im Anhang aus: Nummenmaa, Lauri; Glerean, Enrico; Hari, Riitta; Hietanen, Jari K. (2014): Bodily maps of emotions. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111 (2), S. 647.
- Tabelle: „Emotionen der Chakren in funktionaler und dekompenzierter Form“ im Anhang aus: Mitzinger, Dietmar (2009): Yoga in Prävention und Therapie. Ein Manual für Yogalehrer, Therapeuten und Trainer ; mit 49 Tabellen. Köln: Dt. Ärzte-Verl., S. 122-123

7. Anhang

Abbildung 1: „Lage der Chakren nach Arthur Avalon“



Abbildung 2: „Somatotopische Emotionskartierung nach Nummenmaa et al 2013“

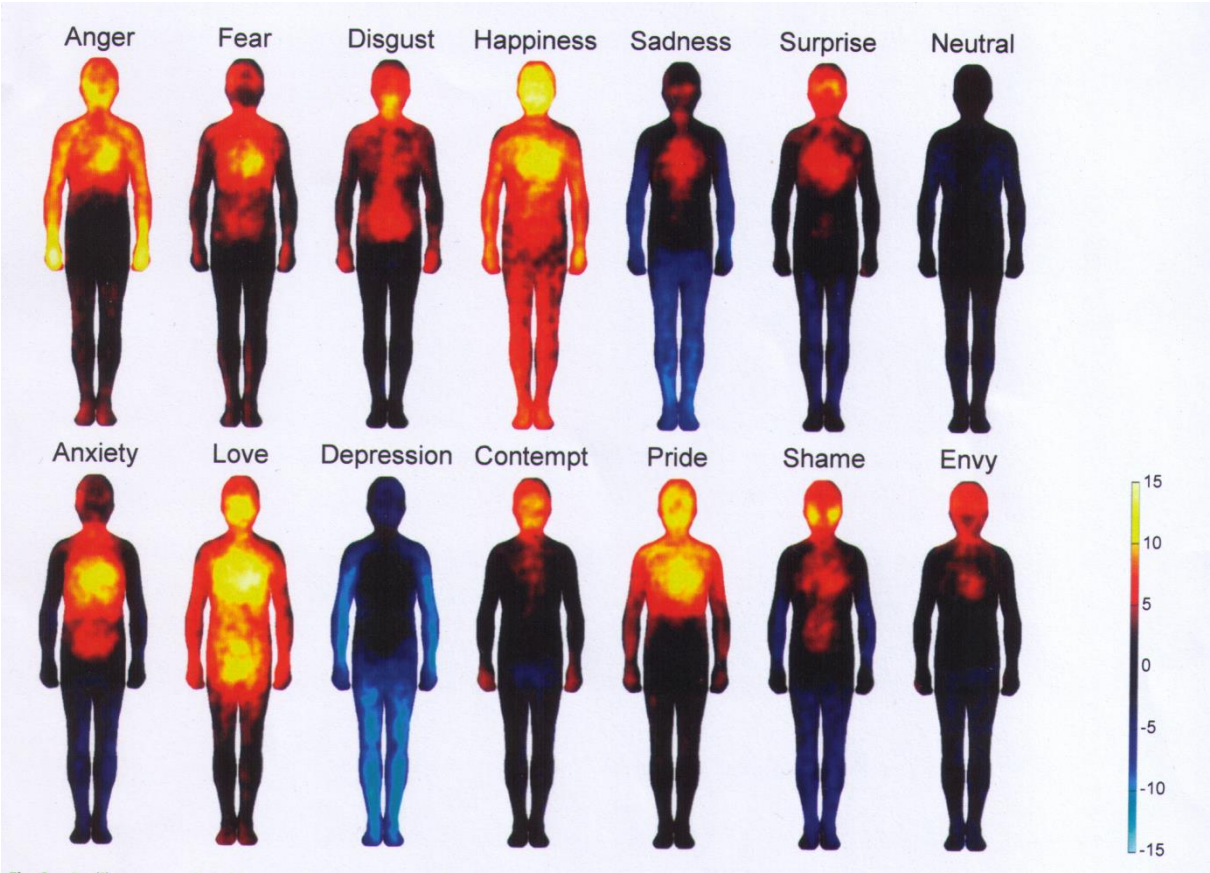


Tabelle: „Emotionen der Chakren in funktionaler und dekompenzierter Form“

Chakra	Organ	Emotionen	Dekompenzierte Emotion	Chakra-Symbol
Sahastrar oder Sahasrara [Über-Kopfzentrum]	Keine organische Präsenz	Spiritualität	Materialität	Eintausend Lotusblätter
Agnya oder Ajna [Stirn-, Kopfzentrum]	Stirnhirn Zwirbeldrüse (Epiphyse)	Konzentration Loslösung Stetige Furchtlosigkeit	Sprunghaft Affektive Reaktionen	Shakti-Devi Gedankenkontrolle Energiekontrolle
Vishuddha [Hals-, Kehlkopfzentrum]	Kehle Schilddrüse	Geduld Selbstvertrauen	Hektik Minderwertigkeit	Elefant (Geduld, Selbstvertrauen) Panchavaktra Siva: 5 Elemente integriert Der Lehrer Shaakini Shakti: Kontrolle Sinne und Handeln
Anahata [Herz-, Brustkorbzentrum]	Herz Lunge Nieren	Liebe Mut Weisheit Sanftheit	Hass Demütigung Furcht Schock	Reh (Liebe) Ishaan Siva (Furchtlosigkeit) Kundalini Shakti (Hingabe)
Manipura [Nabel-, Bauchzentrum]	Leber Galle Milz Magen Pankreas	Wohlfühlen Freundlichkeit Harmonie	Zorn Sorgen Grübeln	Rudra Siva (Manas Verstand) Shakti (Antrieb)
Swadisthana [Genitalzentrum]	Darm Blase Genitalien	Loslassen Klarheit Leichtigkeit Annehmen Vertrauen Sicherheit Sinnlichkeit	Festhalten Klammern Verwirrung Trägheit Trauer Traurigkeit Unkontrollierte Sexsucht	Vishnu Muschel (Loslassen vom Ego) Keule (Vertrauen, irdische Sicherheit) Raakini Shakti Pfeil (Antrieb, Leichtigkeit) Totenkopf (Emotionsregulation) Axt (konstruktive Aggression) 2 Köpfe (Dualität Freude-Schmerz) Krokodil (Sinnlichkeit) Vishnu (Erhaltung, Fortpflanzung)
Muladhara [Wurzelzentrum]	Genitalien	Kontrolle über Kräfte und Sinne	Unkontrollierte Ekstase	Indra auf dem Elefanten (Nahrung für Körper, Geist und Herz) Ganesha (konstruktive Aggression für Wohlbefinden und Gesundheit) Brahma Körperliches Selbst Rationales Selbst Emotionales Selbst Intuitives Selbst Erste Integration Shakti Dreizack, Schädel, Schwert, Schild (Konstruktive Aggression gegen Hindernisse)